Bestseller internaţional

CÂȘTIGĂ ACUM ÎNCREDERE ÎN TINE

Puterea de a obține orice îți dorești



Paul McKenna



Felicia

Dr. Paul McKenna

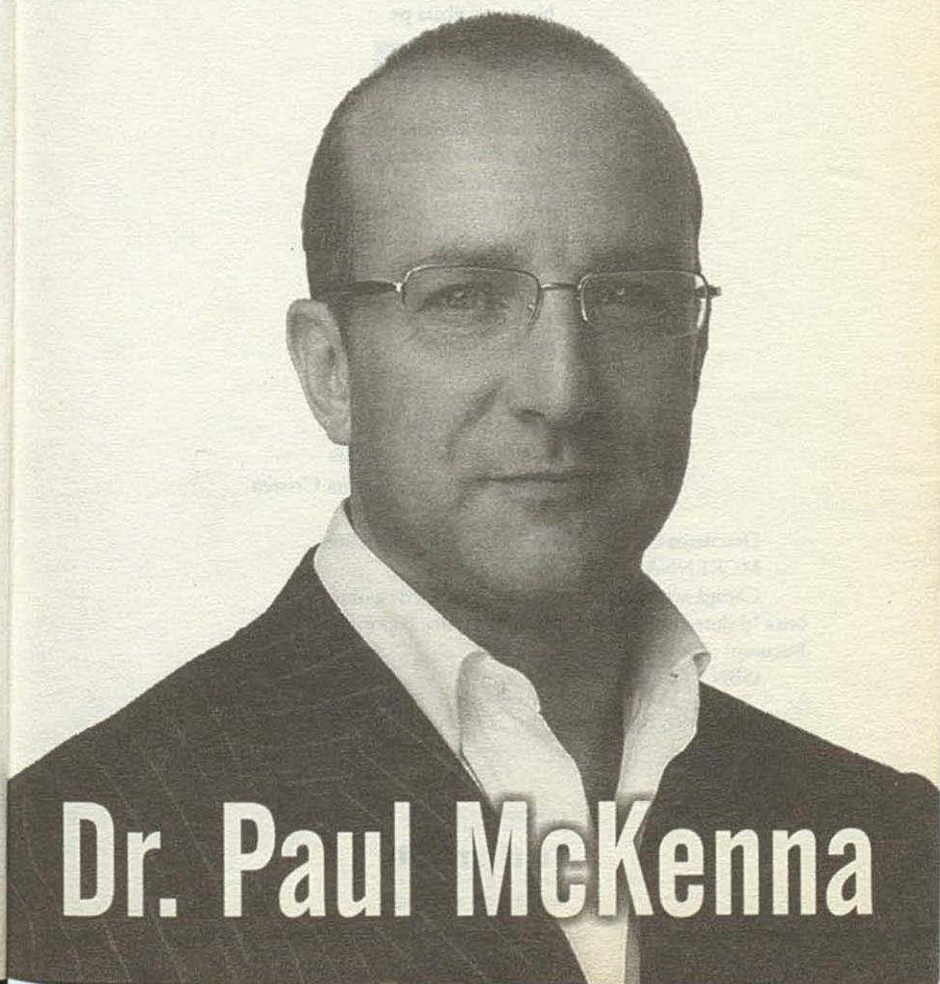
CÂȘTIGĂ ACUM ÎNCREDERE ÎN TINE

Bestseller internaţional

Bestseller internaţional

CÂȘTIGĂ ACUM ÎNCREDERE ÎN TINE

Puterea de a obține orice îți dorești



CUPRINS

Important: CD-ul de programare mentală 9

Pregăteşte-te pentru succes! 11

Partea I

Dezvoltarea deprinderii de a avea încredere

1. Pregăteşte-te pentru succes 21
2. Ce nu este încrederea 28
3. Mintea ta extraordinară 33
4. Forţa autosugestiilor pozitive 39
5. Filmele din mintea ta 44
6. Foloseşte-ţi corpul pentru a-ţi schimba viaţa 51
7. Inteligenţa emoţională 56
8. Încrederea în sine 62
9. Poţi face absolut orice! 68
10. Exerciţiul zilnic de încredere de 5 minute 72

Partea a II-a

Motivează-te pentru succes

11. Ce anume te motivează? 81
12. Ţeluri, ţeluri, ţeluri! 87
13. Însuşeşte-ţi obiceiul de a acţiona 93
14. Moneda zeilor 98

15. Nu accepta nici un refuz.................................. 102
16. Nu te lăsa copleşit 110
17. Creează un viitor pozitiv 115
18. Planul tău zilnic de acţiune pentru succes........ 121

Partea a III-a

Sentimentul de încredere în viaţa reală

19. Vorbitul în public 127
20. Succesul în afaceri 135
21. Întâlnirile şi relaţiile sexuale 145
22. Ieşirea dintr-o situaţie neplăcută..................... 152

Partea a IV-a

Clinica încrederii

Întrebări frecvente despre *Câştigă acum încredere în tine*.. 159

Aş dori să le mulţumesc următoarelor persoane: Robert Kirby, Clare Staples, Mari Roberts, Paul Duddridge, dr. Richard Bandler, dr. Robert Holden, dr. Roger Callaghan, dr. Ron Ruden, Simon Cowell, Alex Tuppen, Trevor Leighton, Doug Young, Larry Finlay, Anne Jirschitzka, Mike Osborne şi Andrew Neil.

Îi mulţumesc din suflet lui Michael Neill pentru faptul că este mereu o sursă de inspiraţie pentru mine şi pentru că a reuşit în mod consecvent să dea sens şi coerenţă ideilor mele nebuneşti şi dezorganizate.

Prietenului meu Richard Bandler, cel care, mai mult decât oricare alt cunoscut de-al meu, i-a făcut pe oameni să se simtă bine în propria piele.

IMPORTANT:
CD-ul de programare mentală

Această carte conţine şi un CD de programare mentală care îţi va seta creierul să fie plin de gânduri pozitive, sentimente de încredere în forţele proprii şi motivare. Chiar dacă nu vei citi nici măcar un singur rând din această carte şi vei utiliza numai CD-ul, tot vei observa îmbunătăţiri uimitoare în viaţa ta.

Am scris această carte astfel încât cuvintele care o conţin să sădească în subconştientul tău seminţe de încredere, de siguranţă de sine şi de motivare pentru viaţa ta. Aceste seminţe sunt mai apoi „activate" atunci când vei asculta CD-ul, determinând o accelerare deosebită a dezvoltării tale personale.

Cel mai bine ar fi să-l asculţi atunci când ai o jumătate de oră liberă, într-un loc în care te poţi relaxa pe deplin. Ascultându-l în mod regulat, vei întări toate schimbările pe care le faci.

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l reţii este următorul:

Nu trebuie să crezi nici un cuvânt din ceea ce spun.

Pur şi simplu citeşte cartea, urmează-mi instrucţiunile şi foloseşte CD-ul zilnic timp de cel puţin o săptămână, iar viaţa ta se va îmbunătăţi într-un mod uimitor!

PREGĂTEŞTE-TE PENTRU SUCCES!

Îţi foloseşti întregul potenţial de care dispui?

Nici una dintre sutele de mii de persoane cu care am lucrat de-a lungul anilor nu crede că se ridică la nivelul potenţialului său – şi au dreptate. Până şi oamenii de afaceri, starurile de la Hollywood şi campionii olimpici cu care am lucrat, persoane ce se bucură de o mare apreciere în domeniul în care activează, erau conştienţi de faptul că foloseau doar o parte din ceea ce erau cu adevărat capabili să fie, să facă şi să obţină.

Numeroase studii au scos la iveală faptul că există o diferenţă mică, de 1%, între a fi un campion şi a fi un concurent oarecare în ceea ce priveşte performanţa atletică – iar eu cred că această diferenţă este dată de încrederea în forţele proprii.

Câştigă acum încredere în tine nu este doar o carte – e un program menit să-ţi ofere un avantaj în orice aspect al vieţii tale. Făcând exerciţiile şi urmându-mi instrucţiunile din această carte şi de pe CD-ul care o însoţeşte, te vei descurca mult mai bine în orice faci. Vei începe să observi că te bucuri mai mult de viaţă, iar provocările care altădată ţi se păreau insurmontabile vor deveni nesemnificative în faţa noilor niveluri ale încrederii tale.

Împreună, îți vom programa mintea pentru succes și te vom pregăti să devii orice ți-ai dorit vreodată.

Un lucru îți pot spune în mod sigur – nu contează cum stau lucrurile în viața ta acum, de câtă vreme ești așa cum ești sau dacă nu știi cât de bine va funcționa în cazul tău. Totul se poate schimba într-o singură zi. Iar ziua aceea a venit!

Cum funcționează această carte

Dacă folosești acest program e ca și cum ai face mai multe ședințe personale cu mine. Tot ce-ți trebuie ca să reușești se găsește în această carte, ce include și un CD care te va ajuta să-ți reprogramezi mintea pentru a avea parte de mai multă încredere și de mai multă motivare în fiecare zi a vieții tale. În scurt timp, îți vei folosi întregul potențial și încrederea naturală pentru a-ți crea viața pe care vrei cu adevărat s-o trăiești.

Fiecare dintre cele patru părți ale acestei cărți te va ghida pas cu pas dinspre ceea ce ești către ceea ce vrei să devii. Prima parte, *Dezvoltarea deprinderii de a avea încredere*, e ca și cum am sta împreună în biroul meu și am discuta. Vom participa împreună la o serie de ședințe menite să-ți sporească în mod sistematic încrederea în tine, până când reacția ta la lucrurile ce obișnuiau să te deranjeze va fi una pozitivă.

Până când vei fi parcurs prima parte a acestei cărți, vei simți deja că viața ta e altfel. Vei descoperi noi

oportunităţi acolo unde înainte existau numai obstacole. Vei fi învăţat cum să-ţi foloseşti mintea pentru a crea stări caracterizate printr-o puternică încredere în tine şi printr-o motivaţie intensă, în urma unui impuls psihologic. Te vei simţi mai bine ca oricând în propria piele.

În partea a doua, *Motivează-te pentru succes*, îţi voi împărtăşi secretele persoanelor deosebit de motivate. Înainte de a parcurge împreună această secţiune, vei fi cuprins de dorinţa de a ieşi în lume şi de a lua măsuri pentru a-ţi îndeplini visele. Mai mult decât atât, te vei simţi relaxat şi plin de energie făcând acest lucru, deoarece eşti conştient de faptul că te-ai pregătit cât de mult ai putut şi că eşti gata să te pui la încercare în singura arenă care contează cu adevărat – unica ta viaţă.

Partea a treia, *Sentimentul de încredere în viaţa reală*, e ca şi cum ai asista la unul dintre seminarele mele despre succes. Deşi poţi să parcurgi partea a treia de la un capăt la celălalt, ea este organizată ca un manual pentru succesul în viaţa reală. Te poţi concentra numai asupra secţiunilor pe care vrei să le stăpâneşti mai bine, fie că schimbările pe care vrei cu adevărat să le faci privesc afacerea ta, situaţiile sociale, discursurile publice sau chiar relaţiile intime.

În sfârşit, în partea a patra, *Clinica încrederii*, voi aborda unele dintre întrebările puse cel mai frecvent atunci când oamenii învaţă pentru prima oară să-şi stăpânească lumea interioară, să-şi dezlănţuie încrederea naturală şi să treacă la acţiune.

Ce trebuie să știi înainte de a începe

Imaginează-ți că tocmai m-ai angajat să te ajut să devii mai încrezător în tine și mai motivat să-ți urmărești scopurile în viață. Ce ai vrea cel mai mult să schimbi la tine? Cum ai vrea să te folosești de mine?

Din moment ce m-ai angajat ca terapeut prin faptul că ai cumpărat această carte, există câteva lucruri pe care trebuie să le știi înainte de a începe:

1. Sunt un angajat deosebit de sârguincios

Atunci când lucrez cu clienții mei, mă asigur cu asiduitate că ei obțin tot ceea ce își doresc, ba chiar mai mult, din timpul petrecut împreună. Pentru a te ajuta să-ți atingi adevăratul potențial, nu voi lucra pur și simplu cu tine – voi vorbi direct cu subconștientul tău, cu latura ce controlează toate aspectele comportamentului tău. Este cel care face ca inima să-ți bată, creierul să gândească și corpul să se regenereze.

Pe parcursul acestei cărți, îți voi instrui subconștientul să te determine să treci la acțiune și să faci lucruri noi. Dacă acest lucru sună puțin înfricoșător la început, e pentru că știi că a sosit momentul să faci ceva diferit. După cum spunea și Einstein, definiția nebuniei este să faci aceleași lucruri la nesfârșit și să te aștepți la un rezultat diferit.

Este posibil ca unele lucruri pe care le sugerez să-ți trezească sentimente neplăcute sau să-ți pună la încercare vechile moduri de gândire. Dacă se-ntâmplă așa, e un semn foarte bun. La urma urmei, exact vechile moduri de gândire te-au blocat în numeroase aspecte ale vieții tale. Și dacă viziunea ta asupra vieții se simte amenințată de ceva ce-am spus, aceasta nu înseamnă decât că procesul schimbării inconștiente a început.

2. Această carte este diferită

Fiecare capitol al acestei cărți reprezintă o distilare a ceea ce am învățat și am pus în practică de-a lungul a mii de ore de lucru cu oameni la fel ca tine. Mi-a luat ani să pun laolaltă aceste informații și mai mult să le formulez în cea mai concisă formă posibilă. Fiecare capitol este în mod voit scurt, clar și la obiect.

Iată de ce îți va lua doar câteva minute să beneficiezi de fiecare capitol și, dacă alegi să faci acest lucru, poți parcurge întregul volum în numai câteva ore.

Dar, deși te-ar putea surprinde cât de repede se schimbă lucrurile în bine pe măsură ce citești, continuă să folosești CD-ul de programare mentală vreme de câteva săptămâni după ce termini lectura, pentru a-ți întări noile niveluri de încredere și motivație. Toate sugestiile ce se regăsesc în paginile acestei cărți și exercițiile pe care le vei face sunt menite să fie activate de ascultarea CD-ului. Împreună, cartea, exercițiile și CD-ul alcătuiesc un program complet

de descătușare a încrederii tale naturale și pentru a trece la acțiune.

3. Voi fi alături de tine pas cu pas

Pe măsură ce atitudinile tale vizavi de tine însuți și de viața ta vor deveni tot mai sigure, cei din jurul tău vor începe să te perceapă și să te trateze altfel. Uneori vei fi conștient de energia pozitivă tot mai crescută pe care o vei emana, iar alteori vei observa pur și simplu cum lumea va comenta că pari mai relaxat, mai fericit, mai încrezător sau că există ceva „schimbat" la tine.

Dar călătoria întreprinsă împreună nu se încheie atunci când tu vei termina de citit această carte. Ascultând CD-ul în fiecare zi și revenind asupra diverselor secțiuni ale cărții, vei fi capabil să-ți sporești pe loc încrederea și starea de bine în fiecare zi a vieții tale.

Cine urmează să devii?

Cel mai important principiu pe care îl vei învăța parcurgând această carte este probabil următorul:

Devii ceea ce exersezi.

Majoritatea oamenilor și-au petrecut viața fără să-și urmărească visurile și apoi regretând faptul că s-au descurcat atât de bine făcând acest lucru. Aceștia au ajuns

experți în ceea ce privește neluarea de măsuri și apoi în justificarea eșecului lor evident, convingându-se pe ei înșiși că e ceva în neregulă cu ei. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr.

Oamenii eșuează nu pentru că ar fi ceva în neregulă cu ei, ci pentru că eșecul face parte din drumul către succes.

În cazul oamenilor de succes, eșecul nu înseamnă „e timpul să renunț" – înseamnă că e timpul să facă un pas înapoi, să învețe din ceea ce s-a întâmplat și să recunoască faptul că acum sunt și mai pregătiți să reușească decât înainte. Mel Gibson numește eșecul „taxă de școlarizare" – prețul pe care îl plătești pentru viața pe care vrei să o duci.

Dar, deși greșelile și eșecurile sunt mijloace permanente de progres în călătoria ta spre succes, ele nu trebuie să te împiedice să acționezi. Potrivit unui proverb chinezesc, „O călătorie de o mie de pași începe cu primul pas". Iar tu faci primul tău pas în momentul în care întorci această pagină...

PARTEA I

Dezvoltarea deprinderii de a avea încredere

CAPITOLUL 1

Pregăteşte-te pentru succes

Încrederea naturală

Ai auzit vreodată pe cineva spunând despre o anumită persoană că „se simte bine în propria piele"?

Aceasta este esenţa încrederii naturale – să te simţi în largul tău cu tine însuţi, fapt care te poate ajuta să rezişti în faţa loviturilor şi a săgeţilor sorţii şi să mergi înainte spre viaţa visurilor tale.

> *Nu te compromite – eşti tot ce ai.*
>
> JANIS JOPLIN

Acest tip de încredere nu este ceva cu care unii oameni se nasc şi pe care alţii nu o vor atinge niciodată, ci este rezultatul inevitabil al luării zilnice şi consecvente de măsuri. Este un proces pe care l-ai început deja doar prin cumpărarea acestei cărţi.

Opreşte-te o clipă şi imaginează-ţi intens cum ar fi viaţa ta dacă ai fi deja încrezător în mod natural chiar acum – dacă te-ai simţi în largul tău cu tine însuţi şi cu tot ce se întâmplă în jurul tău:

Ce postură ai avea?
Cum ar suna vocea ta?

Ce ți-ai spune?
Ce ți-ai imagina?

Dacă ți-ai făcut într-adevăr timp să-ți imaginezi oricare dintre aceste lucruri, e posibil să te simți deja mai sigur pe tine decât erai acum câteva clipe.

Dar, după cum vei afla în scurt timp, încrederea este mult mai mult decât un sentiment pozitiv în ființa ta – este o atitudine și o abordare a vieții ce duce la succes, motivare și noi oportunități!

Știi deja ce trebuie să faci

> *Suntem ceea ce facem în mod repetat. Perfecțiunea nu este deci un fapt, ci un obicei.*
>
> ARISTOTEL

Nu încetează să mă surprindă numărul persoanelor care vin la mine și-mi spun: „Pur și simplu nu sunt o persoană încrezătoare." Când le întreb dacă sunt sigure de aceasta, afirmă cu convingere: „Firește că sunt!"

Problema nu constă în faptul că le-ar lipsi încrederea, ci în faptul că nu sunt sigure de ceea ce trebuie. De fapt, sunt absolut sigure de faptul că nu au deloc încredere.

N-ar fi grozav ca, în schimb, să intri în mod automat în stările emoționale cele mai încrezătoare și mai folositoare oricând ai nevoie de ele cel mai mult?

Imaginează-ți că ești capabil să pășești în fața unui grup de persoane sau pe o scenă și să te simți și mai încrezător decât atunci când stăteai pe margine. Sau că descoperi că ești în mod vizibil mai sigur de tine pe măsură ce te apropii de o persoană atrăgătoare cu gândul de a o invita în oraș.

Dacă acest lucru ți se pare imposibil sau prea bun ca să fie adevărat, te așteaptă o surpriză plăcută. Ai ajuns deja expert în ceea ce privește abilitățile pe care le vei folosi ca să-ți dezvolți deprinderea de a avea încredere.

Gândește-te la asta: uiți vreodată să ai emoții înainte să abordezi pe cineva de care te simți atras? Greșești și te simți în largul tău înainte de a face o prezentare sau de a da un telefon important la locul de muncă?

Nu uita, principiul nostru de bază este următorul:

Devii ceea ce exersezi.

Unii oameni s-au obișnuit atât de mult să intre într-o stare lipsită de idei înainte de a face o prezentare sau de a invita pe cineva în oraș, încât acum le este în mod automat teamă când vine vorba să facă aceste lucruri. E posibil să și fi început să se considere persoane extrem de nesigure de sine.

În schimb, oamenii de succes s-au confruntat adesea cu anumite situații ce implică risc și nesiguranță. Dat fiind că au intrat în repetate rânduri în stări pline de inventivitate și au luat măsuri, acceptarea riscului și a nesiguranței în situațiile dificile a devenit un obicei. Au ajuns să se simtă

foarte bine în propria piele – vestea bună este că și tu poți face acest lucru!

Vibrația succesului

Imaginează-ți că am două viori. Când cânt o notă pe una dintre ele, coarda corespunzătoare a celeilalte viori vibrează și ea. Oamenii de știință numesc asta „legea rezonanței solidare" – fenomenul prin care, atunci când două obiecte sunt acordate la aceeași frecvență, energia unuia este transferată în mod automat către celălalt.

> *La nivel energetic, a da sau a primi nu există – există doar energia care se mișcă dintr-o parte în alta.*
>
> STUART WILDE

Întrucât corpul omenesc este format dintr-un sistem complex de curent electric și câmpuri electromagnetice, același lucru se observă și la oameni. De fapt, sintagme precum „a fi de acord cu", „a te simți conectat" și „a fi pe aceeași lungime de undă" reprezintă încercări de a descrie modul cum energia circulă în mod natural înainte și înapoi între două sau mai multe corpuri.

Punând în practică aceste tehnici, îți schimbi rezonanța și vibrezi la o frecvență diferită. Vei deveni mai atrăgător pentru persoanele și lucrurile pe care le râvnești în viață. Și, pe măsură ce atragi mai multă fericire și mai mult succes în viața ta, energia ta va continua să se schimbe în bine.

Tehnici de câştigare treptată a încrederii

Ţi-ar plăcea să te simţi în mod vizibil mai încrezător în următoarele câteva minute?

An de an, mii de oameni participă pentru prima oară la un maraton undeva în lume. Dar, dacă nu eşti într-o formă fizică excelentă, nu te aştepţi să fii capabil să alergi 41 de kilometri din prima încercare. Dacă nu te-ai antrenat în mod regulat, e posibil ca la început să ţi se pară greu să alergi şi doi kilometri.

> *Urciorul se umple picătură cu picătură.*
>
> BUDDHA

Aşa că ar trebui să te apropii treptat de ţintă, pas cu pas. În prima săptămână, ţi-ai putea propune să alergi câte doi kilometri pe zi. În următoarea săptămână, vei alerga mai mult. La un moment dat, vei putea să alergi 16 kilometri. Următoarea ta ţintă va fi „o jumătate de maraton" – aproximativ 21 de kilometri.

Apoi, într-o bună zi, dintr-odată, vei descoperi că eşti capabil să alergi un maraton de 41 de kilometri precum cei mai buni alergători ai lumii – kilometru după kilometru.

În acest mod îţi vei dezvolta deprinderea de a avea încredere. Dacă ţi-aş cere să-ţi închipui că eşti mai sigur de tine acum, ai putea face asta numai în cadrul limitelor lucrurilor pe care le-ai făcut până acum – încrederea ta predeterminată, obişnuită. Dar dacă vei face acest lucru treptat, pas cu pas, vei fi uimit de capacitatea ta de a-ţi depăşi limitele anterioare şi de a te simţi absolut fantastic...

TEHNICI DE CÂŞTIGARE TREPTATĂ A ÎNCREDERII

Citeşte tot exerciţiul înainte de a-l face prima oară.

1. Imaginează-ţi că un eu al tău puţin mai sigur de sine stă aşezat sau în picioare în faţa ta.
2. Acum aş vrea să-ţi imaginezi că păşeşti în acel eu mai încrezător. Vezi cu ochii săi, auzi cu urechile sale şi trăieşti sentimentele eului tău mai sigur de sine. Şi observă că exact în faţa ta se află un alt eu al tău, şi mai încrezător – e puţin mai mândru, are o privire puţin mai sigură, emană puţin mai multă carismă.
3. Păşeşte în acest eu mai încrezător şi observă că în faţa ta se află un eu şi mai sigur de sine – cu mai multă pasiune, mai multă putere, mai multă dezinvoltură, mai multă lejeritate.
4. Repetă pasul al treilea, păşind în euri din ce în ce mai sigure de ele, până când debordezi de încredere. Fii atent la modul în care îţi foloseşti corpul – cum respiri, expresia feţei şi strălucirea ochilor.

Asta e tot ce trebuie să faci!

Continuând să pui în practică tehnicile din această carte şi să asculţi CD-ul ce o însoţeşte, îţi vei programa în mod voit mintea să facă faţă provocărilor şi obstacolelor, dând naştere unor sentimente de încredere, dezinvoltură, ingeniozitate şi stare de bine.

CAPITOLUL 2
Ce nu este încrederea

„Mișcarea de încredere"

Când le-am spus prima oară oamenilor că scriu o carte despre încredere, am avut parte de tot felul de reacții. Numeroase persoane au fost deosebit de entuziasmate, spunându-mi că abia așteaptă să afle cum să-și exploateze resursele interioare și să-și urmărească scopurile în viață. Însă unii mi-au spus ceva de genul: „Grozav! Un manual pentru ticăloși."

> *Fii tu însuți; toți ceilalți sunt deja luați.*
> OSCAR WILDE

În anii '70, psihologia a trecut prin ceea ce a ajuns să se numească „mișcarea de încredere". Cursurile de îmbunătățire ale asertivității făceau furori, iar zicala „Prefă-te până reușești" a devenit mantra generației „eu".

Lucrul de care nimeni nu părea să-și dea seama la momentul respectiv este acela că, prefăcându-te mereu că ești altfel, nu faci decât să-ți sporești lipsa de încredere și stimă de sine. La urma urmei, dacă trebuie să petreci atât timp prefăcându-te că ești altcineva, cel mai probabil nu te simți deloc bine în propria piele.

Din păcate, majoritatea oamenilor, în loc să reacționeze la această observație încercând să devină mai autentici,

își bagă și mai mult capul în nisip și „se prefac și mai mult". Probabil că i-ai întâlnit pe acei oameni care participă la cursurile motivaționale de weekend și de care abia aștepți să scapi.

Un client de-al meu era un om de succes care căzuse treptat într-o stare depresivă în lunile de dinaintea ședințelor cu mine. Când l-am întrebat ce i-ar fi putut provoca depresia, mi-a menționat un obicei „inofensiv" pe care îl căpătase, și anume acela de a-și exagera puțin realizările în orice situație.

Dacă obținea un profit de 10 000 de lire în urma unei tranzacții, le spunea celorlalți că a obținut 11 000. Dacă lovea mingea de golf de la o distanță de 60 de metri, de gaură, raporta o distanță de 69 de metri. Chiar dacă rezultatele sale efective erau fenomenale potrivit standardelor majorității, el „umfla cifrele" puțin, încercând să dea mai bine.

În cursul discuției noastre, devenea evident faptul că aceasta era de fapt sursa depresiei sale. Oricât de bine se descurca sau oricât de mari erau realizările sale, el nu putea niciodată să se descurce la fel de bine sau să realizeze la fel de mult ca eul ideal pe care-l prezenta lumii.

Teama persoanei obișnuite

Ai întâlnit vreodată pe cineva care se bagă efectiv în sufletul tău?

Unii oameni sunt prea plini de sine sau abia așteaptă să-ți spună cât de multe lucruri dețin sau pe cine cunosc,

> *Încă mai simt că trebuie să dovedesc ceva. Există numeroși oameni care speră să dau greș. Dar mie îmi place asta. Am nevoie de unii care să mă urască.*
>
> HOWARD STERN

pentru că se consideră persoane „de un real succes". Aceste persoane confundă încrederea cu aroganța sau obrăznicia. Ele confundă manifestarea exterioară cu forța interioară.

De fapt, celor care par aroganți le lipsește de obicei încrederea în sine chiar în adâncul ființei lor.

Acest fapt rezultă din ceea ce psihologii numesc „teama persoanei obișnuite", iar pentru acei oameni care trăiesc cu frică, încercarea de a deveni mai siguri pe ei este o formă mascată de atac la propria persoană – o încercare disperată de a acoperi crăpăturile unui ego foarte delicat și ușor rănit. Iar când egoul deține controlul, lucrurile tind să meargă extrem de prost.

Egoul, sau personalitatea, are două mari directive:

1. Să arate bine.

2. Să aibă dreptate.

Vei ști când egoul tău deține controlul, pentru că îți vei petrece timpul și-ți vei consuma energia fie jucând teatru, fie apărându-ți punctul de vedere – sau ambele.

De fiecare dată când observ anumite atitudini sau comportamente extreme, acestea îmi semnalează lipsa cuiva de încredere în sine. O rochie trăsnită sau o personalitate nebunatică reprezintă adesea doar o încercare de a compensa teama de a fi o persoană obișnuită.

Și mai rău, cei care au pierdut legătura cu încrederea lor naturală încearcă nu numai să se dea mari, ci și să-i facă pe cei din jurul lor să se simtă prost. Se folosesc de averea lor, de renume sau de statutul social ca de niște arme, afirmându-și „superioritatea" morală sau intelectuală în fața muritorilor de rând ca tine sau ca mine.

Eul tău autentic

Sub numeroasele straturi ale egoului tău se află eul tău autentic – cel care s-a aflat acolo înainte ca anii de programare inconștientă de către lumea din jurul tău să creeze personalitatea cu care cunoscuții tăi sunt atât de familiarizați.

Acest eu autentic este valoros în mod intrinsec, absolut unic și încrezător în mod natural. Principala sa directivă este simplă:

Să fii autentic în orice situație.

Iată de ce această carte nu te va ajuta să-ți creezi o fațadă mai convingătoare, ca să încerci să duci lumea de nas. În schimb, ea te va pune în legătură cu eul tău autentic și te va umple de energia dinamică de care ai nevoie ca să-ți urmărești scopurile.

Întoarce pagina și încearcă acum acest exercițiu:

EXPLOATAREA FORȚEI TALE AUTENTICE

Oprește-te o clipă și ia-ți răgazul de a-ți închipui în imagini însuflețite cum ar fi viața ta dacă te-ai simți mai în largul tău decât acum...

Ce postură ai avea?

Acum mișcă-ți corpul în acea poziție. Stai așa cum ai sta dacă te-ai simți pe deplin sigur de tine și la locul tău. Trăiește sentimentul de încredere, de forță și dezinvoltură din ochii tăi.

Ce voce ai avea? Ce gânduri ai avea despre tine însuți și despre ceea ce poți realiza? Ce ți-ai spune?

Nu uita, cu cât faci aceste exerciții mai des, cu atât mai rapid se va schimba viața ta. Urmându-mi pe deplin instrucțiunile și efectuând fiecare exercițiu cu cât mai multă dăruire, devii în mod natural persoana dinamică și încrezătoare care ești cu adevărat!

CAPITOLUL 3

Mintea ta extraordinară

Mecanica minții

Mintea ta este ca un computer – are propriul soft, care te ajută să-ți organizezi gândirea și comportamentul. Schimbarea comportamentului este doar o chestiune de condiționare sau de programare. Dat fiind faptul că am lucrat cu tot felul de oameni cu diverse probleme de-a lungul mai multor ani, am învățat că aproape toate problemele au aceeași cauză – programe negative care rulează în subconștient.

> *Cei care nu-și pot schimba modul în care gândesc nu pot schimba nimic.*
>
> George Bernard Shaw

Dar mintea nu este nici de natură pozitivă, nici negativă. Dacă stai să te gândești la toate invențiile uimitoare, la muzică, filme, poezie, arhitectură și la realizările științifice de-a lungul istoriei, toate au izvorât din mintea omenească. De fapt, dacă te uiți chiar acum în jurul tău, o mare parte a lucrurilor pe care le vezi s-au născut dintr-o idee a unei persoane.

Oamenii de știință vorbesc adesea despre complexitatea extraordinară a minții omenești, cu miliardele sale

de neuroni interconectați. Cu toate acestea, după numeroși ani de cercetare, înțelegem acum că mintea funcționează potrivit câtorva principii extrem de simple. De fapt, e un fenomen oarecum mecanic.

Conștientul

Există numai două metode prin care putem înțelege lumea – conștient și inconștient, modalități la care voi face referire pe parcursul acestei cărți.

Conștientul este acea parte a minții tale cu care gândești în mod activ și voit toată ziua. Probabil că o resimți ca pe o permanentă voce interioară pe care o consideri ca fiind „eu".

Dar, deși conștientul este fără nici o îndoială util, el este totodată deosebit de limitat în ceea ce privește ceea ce poate realiza de unul singur. Diverse studii au arătat că nu poate susține în același timp decât câteva idei. De aceea, o mare parte a vieții tale este condusă în mod automat de către cealaltă parte a minții tale.

Subconștientul

Subconștientul este mintea mai vastă. El poate procesa milioane de mesaje informaționale senzoriale în fiecare secundă și conține toată înțelepciunea ta, toate amintirile tale și toată inteligența de care dai dovadă. Este sursa creativității tale și, probabil lucrul cel mai important

pentru scopurile noastre aici, depozitează şi rulează toate „programele" comportamentale automate pe care le foloseşti ca să-ţi trăieşti viaţa.

Subconştientul e aidoma unei funcţii de „pilot automat" în creier: ne permite să facem mai multe lucruri în acelaşi timp, fără a fi nevoiţi să ne concentrăm asupra tuturor deodată. De exemplu, atunci când erai mic, trebuia să te concentrezi în mod conştient ca să înveţi să-ţi legi cum trebuie şireturile. Însă, odată ce ai stăpânit programul, subconştientul îţi poate ghida mâinile fără ca tu să fii nevoit să te concentrezi în mod conştient asupra procesului.

Aceste programe („obiceiuri") sunt utile, deoarece ne eliberează conştientul, iar acesta se poate gândi la alte lucruri. Ca să înveţi să şofezi, trebuie să deprinzi mai multe mici obiceiuri: să semnalizezi, să accelerezi, să frânezi, să virezi etc., lucruri care te ajută acum să te urci pur şi simplu în maşină şi să te hotărăşti unde vrei să mergi.

Dar, după cum vom vedea, uneori e nevoie să schimbăm vechile noastre programe demodate, să renunţăm la ele, să le îmbunătăţim sau chiar să le înlăturăm cu totul.

Numeroase obiceiuri ale noastre sunt pur şi simplu lucruri pe care le-am prins din greşeală şi de care nu am mai scăpat. E posibil ca la momentul respectiv ele nici să nu ne fi fost de folos. De exemplu, multora dintre noi ni s-a spus în copilărie că nu suntem îndeajuns de buni, cel puţin în anumite domenii ale vieţii noastre. La maturitate, încă îi mai permitem acelui vechi program să ne ghideze comportamentul, petrecând excesiv de multă

vreme făcându-ne griji că nu suntem îndeajuns de buni și criticându-ne pentru faptul că nu ne descurcăm așa cum ar fi trebuit.

Vestea bună este că totul e pe cale să se schimbe!

Minunata forță a obiceiului

Ce e grozav la obiceiurile noastre inconștiente e faptul că ele ne permit să ne vedem de treabă și să facem noi alegeri fără a fi nevoie de atenția noastră în mod deliberat. Teoretic, ne-am putea petrece majoritatea orelor de veghe analizând în mod conștient diferitele alternative care ne sunt disponibile în fiecare zi – dar nu ne-ar mai rămâne timp să facem nimic în legătură cu ceea ce am ales. Ca să nu ne irosim zilele analizând și reanalizând milioanele de posibilități de atitudine și de comportament, ne-am dezvoltat capacitatea de a face în schimb alegeri „automate".

> *Mai întâi ne facem obiceiuri, iar apoi obiceiurile ne construiesc pe noi.*
>
> JOHN DRYDEN

De exemplu, dimineața, când ne trezim, nu petrecem 20 de minute gândindu-ne la opțiunile pentru micul dejun. În zilele obișnuite, mâncăm aceleași lucruri ca de obicei. Mergem de obicei pe același drum la serviciu, citim același ziar și ascultăm același post de radio. Gătim, mâncăm, ne legăm șireturile și ne pieptănăm cam la fel zi de zi.

Îndeplinim zilnic o mie și una de sarcini fără să fim nevoiți să ne gândim la ele, utilizând pur și simplu „forța

obiceiului" subconștientului nostru. Astfel, programele noastre mentale mai mult inconștiente fac ca viața noastră să decurgă normal.

Mecanismul de bază al acestor obiceiuri este asocierea. Subconștientul nostru reține dacă două lucruri se petrec simultan sau în strânsă apropiere unul de celălalt. După ce acest tipar se repetă de câteva ori sau într-un mod semnificativ din punct de vedere emoțional, primul lucru este asociat celuilalt. Așadar, dimineața, sună ceasul deșteptător, iar noi „știm pur și simplu" să ne trezim și să mergem la toaletă. Intrăm în bucătărie și „pur și simplu știm" să punem ibricul cu apă la fiert. În scurt timp, facem obiceiuri mari din mai multe obiceiuri mici, puse laolaltă.

Creierul uman este o masă de căi neurale și fiecare acțiune pe care o facem creează conexiuni noi. De fiecare dată când repetăm o anumită acțiune, respectiva cale neurală este consolidată, la fel ca un mușchi care devine tot mai puternic pe măsură ce este folosit mai mult. Așa ia naștere un nou obicei.

Cea mai bună metodă de a accelera ritmul cu care programăm un comportament nou în subconștient este cu ajutorul imaginației. CD-ul de programare mentală inclus în această carte te va ajuta să exersezi succesul la nesfârșit în minte, la fel cum atleții vizualizează mereu că sunt campioni, pentru a-și asigura succesul.

În timp ce tu te vei cufunda într-o stare naturală de relaxare, eu voi programa computerul – subconștientul tău –, pentru a te ajuta să devii sigur de tine pe loc,

în mod obişnuit şi natural. Lucrul cu adevărat important este acela de a asculta CD-ul de mai multe ori, zilnic. Atunci când te gândeşti că eşti încrezător în mod natural, îi trimiţi subconştientului semnale să se comporte ca o persoană mai încrezătoare în mod natural.

Iar programarea a început deja...

CAPITOLUL 4

Forța autosugestiilor pozitive

Hipnotizatorul din capul tău

După ce urmăresc spectacolele mele, oamenii îmi spun deseori că sunt uimiți de puternicul efect al sugestiilor hipnotice pe care le fac în timpul spectacolului. Însă ei nu-și dau seama că fac la rândul lor subconștientului sugestii la fel de puternice toată ziua.

> *Libertatea este un atribut al minții, iar cea mai bună cale de a o păstra este să o dezvolți.*
> ELBERT HUBBARD

De exemplu, atunci când ești pe cale să încerci ceva pentru prima oară, îți spui: „Pun pariu că va fi distractiv!" sau îți spui lucruri precum: „Nu pot face asta", „Cine te crezi?" sau chiar „Mai bine nici n-aș mai încerca deloc – mie oricum nu-mi iese nimic"?

Cu toții avem nevoie de vocea noastră interioară, pentru a ne ajuta să ne găsim calea în lume. Este util să-ți poți spune lucruri precum: „Trebuie să-mi aduc aminte să-l sun pe Frank" sau „Îmi place cum arată" ori „Dă-te din cale – vine mașina!"

Însă folosim mult prea des puterea vorbelor pentru noi înșiși cu scopul de a impune limite, determinându-ne să renunțăm la a mai face ceva înainte de a încerca măcar.

Majoritatea oamenilor se autosugestionează mereu pentru a experimenta sentimente negative, lipsa de acțiune și de încredere, iar apoi se întreabă de ce se simt atât de rău!

Imaginează-ți că cineva care ar locui în aceeași casă cu tine ar atrage mereu atenția asupra tuturor lucrurilor care sunt în neregulă cu tine și cu viața ta pe un ton extrem de enervant. Cât ți-ar lua până să vrei s-o dai pe persoana respectivă afară din casa ta și s-o alungi din viața ta?

Mintea ta este singurul loc unde ești pe deplin stăpân. Iar dacă vocea ce sălășluiește în capul tău nu te susține, e timpul s-o înlocuiești cu una care te sprijină. Asta pentru că, fie că-ți place sau nu, rezultatele pe care le obții în viață au de-a face numai cu ceea ce îți tot spune respectiva voce.

Ce sugerezi?

Ca un experiment, ascultă-ți vocea interioară pe parcursul zilei de astăzi și fii atent la numărul de sugestii negative pe care ți le dai. Poate vrei să le și notezi, ca să ți le poți scoate din cap și să le vezi exact așa cum sunt ele.

De fapt, săptămâna viitoare, ori de câte ori te surprinzi spunând în minte ceva negativ despre tine, vreau să faci următorul lucru:

Încetează!

Ca să fim clari – nu-ți sugerez să pretinzi că ești perfect. Dar, atunci când vorbești cu tine însuți într-un mod pozitiv, obții mai multe rezultate pozitive.

Ceea ce hrănești devine mai puternic și, pe măsură ce încetezi să te mai critici și începi în schimb să te bucuri de tine, nu numai că vei începe să te simți mai bine, dar vei deveni și mai puternic și mai încrezător în mod natural pe zi ce trece.

Dincolo de afirmații

Numeroase cărți de dezvoltare personală propovăduiesc doctrina „afirmațiilor" – fraze pozitive despre tine, menite să fie repetate cu voce tare de sute de ori pe zi pentru ca mintea să-ți fie programată la modul pozitiv.

Însă a spune ceva cu voce tare nu are nici pe departe același impact asupra sentimentelor și comportamentelor tale precum faptul de a auzi aceleași lucruri în gând. Iar dacă-ți spui lucruri minunate în exterior, în vreme ce vocea ta interioară îți spune că sunt numai vrăjeli, sugestiile vocii tale interioare vor avea câștig de cauză de fiecare dată.

Exercițiul de pe pagina următoare te va ajuta să folosești forța vocii tale interioare pentru a atinge niveluri ridicate de încredere. După ce vei fi pus în practică această tehnică de mai multe ori în cursul zilei de astăzi, continuă s-o folosești cât mai des

> *Vorbele bune valorează mult și costă puțin.*
> GEORGE HERBERT

posibil în următoarele săptămâni, până când acest comportament devine un obicei.

Nu uita că, făcând aceste exerciții și ascultând CD-ul de programare mentală pe care l-am înregistrat special pentru această carte, îți vom instrui împreună subconștientul să te reprogrameze în mod automat pentru a fi încrezător în mod natural în orice situație.

PROGRAMAREA MINȚII TALE PENTRU ÎNCREDERE ȘI SUCCES

Citește tot exercițiul înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Localizează-ți vocea interioară. Pur și simplu întreabă-te: „Unde este vocea mea interioară?" și indică locul unde auzi aceste cuvinte.
2. Acum aș vrea să-ți imaginezi cum îți sună vocea când e pe deplin sigură pe ea. E mai sonoră sau mai stinsă decât de obicei? E mai limpede și mai ușor de auzit? Mai puternică sau mai slabă? Vorbești mai repede sau mai lent? Oricum ar fi vocea ta atunci când ești cu adevărat optimist și încrezător, amplasează-o în același loc în care se afla fosta ta voce interioară.
3. Gândește-te preț de câteva clipe la câteva dintre lucrurile negative pe care ți le spuneai de obicei în trecut, cum ar fi:
   „Nu sunt foarte sigur pe mine."

„Nu mă descurc deloc atunci când vine vorba de făcut prezentări."
„Nu voi găsi niciodată pe cineva care să se îndrăgostească de mine."
4. Înlocuieşte fiecare afirmaţie cu opusul pozitiv al acesteia.
„Sunt o persoană încrezătoare în mod natural."
„Fac prezentări excelente."
„Sunt extrem de atrăgător."
5. În sfârşit, vreau să-ţi repeţi noile sugestii pozitive folosindu-ţi noua voce interioară sigură de ea.

E cu totul altfel când vorbeşti aşa cu tine însuţi, nu? Nu uita că devii ceea ce exersezi. Continuă să-ţi vorbeşti într-o manieră pozitivă, până când sugestiile pozitive le vor înlătura pe cele negative, şi ai grijă să-ţi întăreşti autoprogramarea cu ajutorul CD-ului ce însoţeşte cartea!

CAPITOLUL 5

Filmele din mintea ta

O abilitate naturală

Ai auzit vreodată pe cineva spunând: „Pur şi simplu nu mă văd făcând acest lucru"?

> *N-am executat niciodată o lovitură, nici măcar la antrenamente, fără să am în minte o imagine foarte clară a ei.*
>
> JACK NICKLAUS

Această propoziţie funcţionează mai mult decât oricare alta ca un ordin către subconştient, care îţi blochează accesul la cele mai intime resurse de încredere.

Potrivit experienţei pe care am acumulat-o, oricine are capacitatea de a vizualiza. Ca să-ţi dovedeşti acest lucru, răspunde la următoarele întrebări:

1. Ce culoare are uşa ta de la intrare?
2. Pe ce parte e clanţa?

Pentru a răspunde la oricare dintre aceste întrebări, ai fost nevoit să-ţi foloseşti fantezia şi să creezi o imagine. Aceste imagini nu vor fi de „calitate fotografică" - iar acesta e un lucru bun. Trebuie să fim capabili să înţelegem diferenţa dintre real şi imaginar.

Să încercăm un experiment...

Aș vrea să-ți amintești o perioadă în care te simțeai bine. Revino în acea perioadă ca și cum te-ai întors în acele vremuri chiar acum. Vezi ce vedeai, auzi ce auzeai și simte-te la fel de bine cum te simțeai atunci. Retrăiește această amintire de câteva ori, amintindu-ți detalii noi de fiecare dată...

Motivul pentru care probabil că te simți foarte bine acum este unul simplu:

Sistemul nervos al omului nu poate face diferența dintre o experiență reală și una imaginară, dar intensă.

Când ne revin în minte anumite amintiri plăcute, recreăm sentimentul de fericire asociat cu acestea. Atunci când ne gândim la unele perioade din trecut în care ne simțeam rău, recreăm și sentimentele respective.

Dar, ca și în cazul vocii interioare, nu contează numai ceea ce alegem să ne reprezentăm mental, ci și modul cum facem acest lucru.

De exemplu...

Retrăiește amintirea aceea plăcută, dar de data aceasta la scară mult mai mare. Imaginea să fie mult mai mare, mai luminoasă și mai colorată. Fă acest lucru chiar acum!

În general, imaginile mai mari, mai luminoase şi mai colorate au o intensitate emoţională mai mare decât cele mici, anoste şi estompate.

Aceeaşi tehnică poate fi folosită cu scopul de a extrage emoţia dintr-o amintire neplăcută...

Gândeşte-te la o experienţă uşor neplăcută din trecut. Ieşi uşor din corpul tău, astfel încât să-ţi poţi vedea ceafa pe măsură ce îndepărtezi tot mai mult imaginea amintirii. În momentul în care se află la o distanţă de cel puţin şase metri, micşorează imaginea şi extrage-i culoarea, pentru a deveni alb-negru. Văzând ceea ce s-a întâmplat cu dublura ta „din depărtare", o poţi face să dispară treptat, până când ajunge să fie doar o frântură estompată şi îndepărtată a trecutului tău...

Ce film rulează în faţa ochilor tăi?

Toţi atleţii campioni folosesc în mod deliberat vizualizarea ca instrument de perfecţionare, imaginându-şi de nenumărate ori că sunt câştigătorii unei competiţii, până când mintea şi corpul lor ajung să ştie exact ce vor să facă.

Pe măsură ce devii tot mai conştient de lumea ta interioară, îţi vei da seama că, toată ziua, şi tu rulezi în mintea ta filmuleţe, în mod inconştient. Aceste „filme ale minţii" îţi afectează sentimentele şi, unul după altul, îţi determină nivelurile încrederii şi ale comportamentului ulterior.

De exemplu, dacă trebuie să faci o prezentare, iar tu nu-ți imaginezi decât filmulețe în care pari să ai emoții și uiți ce voiai să spui, îți vei induce sentimente de teamă și jenă care te vor face să-ți fie groază de prezentare.

Rasa umană este guvernată de imaginație.
NAPOLEON

Pe de altă parte, dacă în mintea ta creezi un film cu un grup prietenos de persoane care sunt fascinate de ceea ce ai de zis și îți imaginezi că vorbele curg ușor și că îți captivezi pe deplin publicul, atunci te vei simți mult mai sigur de tine în ceea ce privește prezentarea.

Există numeroase aplicații ale acestui principiu și foarte multe dovezi științifice care îl susțin. Noile cercetări în domeniul „arhitecturii mentale" au arătat că anumite tipare consecvente de gândire și comportament au condus la schimbări de natură fizică ale formei creierului, sugerând faptul că există o bază fiziologică autentică pentru repetiție și pentru „practica perfectă" ce conduce la succesul oricărei inițiative.

Atunci când renumitul antrenor de fotbal american Vince Lombardi a preluat echipa Green Bay Packers, primul lucru pe care l-a făcut a fost acela de a insista ca, din acel moment înainte, singurele rezumate ale sezonului pe care echipa avea voie să le urmărească să fie cele cu propriile meciuri de succes – și, dintre acestea, numai cele de un succes răsunător, care decurseseră de minune.

Filozofia lui era simplă – devii ceea ce exersezi. Echipa Green Bay Packers a câștigat după aceea primele două ediții ale finalei campionatului de fotbal american

şi a devenit una dintre cele mai mari echipe din istoria fotbalului american.

Hai să facem un exerciţiu de vizualizare, care îţi va spori încrederea chiar acum:

FILME DE SUCCES

Citeşte exerciţiul până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Aş vrea să-ţi imaginezi chiar acum că urmăreşti un film despre un eu al tău din viitor, care se bucură de mai mult succes decât tine.
   Fii atent la toate detaliile în ceea ce priveşte aspectul eului tău din viitor – expresia feţei, ţinuta şi lumina din privire.
2. Pe măsură ce filmul rulează pe ecranul din faţa ta, vei vedea mai multe momente încununate de succes din trecut, precum şi unele care nu au avut încă loc. Fă-te comod, vizionare plăcută!
3. Când eşti pregătit, aş vrea să-ţi părăseşti locul şi să păşeşti în eul tău de succes de pe ecran. Vezi cu ochii săi, auzi cu urechile sale şi trăieşte sentimentele eului tău de succes. Fă sunetele şi sentimentele mai puternice, iar culorile – mai intense.
4. Observă unde anume în corp e cel mai puternic sentimentul de succes şi conferă-i o culoare. Acum mută respectiva culoare către vârful capului şi spre vârful degetelor de la picioare, dublând intensitatea şi apoi dublând-o din nou.

5. Plutește înapoi în eul din prezent, asigurându-te că păstrezi cât mai mult din sentimentul natural de încredere și de succes, astfel încât să te simți minunat.

Îți poți urmări filmele în care ai succes cât de des dorești, dar mai ales în cadrul Exercițiului zilnic de încredere de 5 minute pe care îl vei învăța în Capitolul 10. De fiecare dată când îl rulezi, poți face orice schimbări care, după părerea ta, sporesc sentimentele plăcute pe care ți le oferă.

Dacă te ajută, te poți imagina punând la loc și scoțând un DVD etichetat corect înainte și după fiecare vizionare. Oricât de bine ai vizualiza, ți-ar veni mai ușor dacă ți-ai concepe „filmul" ca pe o poveste și l-ai citi cu voce tare înainte să închizi ochii și să ți-l imaginezi pe deplin.

Iată alte câteva trucuri pe care producătorii de film le folosesc pentru ca filmele lor să fie mai atrăgătoare:

1. Adaugă o coloană sonoră bună. Numeroși atleți intră într-o stare competițională optimă ascultând înainte de concurs o melodie optimistă, care îi umple de energie. Actorul Johnny Depp ascultă muzică în timp ce filmează o scenă pentru a intra „în starea" potrivită.

2. Foloseşte culori vii şi imagini mari, impunătoare, în mişcare – nu degeaba e mai distractiv să vezi un film de acţiune pe un ecran imens decât la un televizor mic, alb-negru.

Pe măsură ce reuşeşti tot mai bine să te vizualizezi având succes, şi nu eşuând, sentimentele tale de încredere şi de motivare vor spori. În consecinţă, comportamentul tău va începe să se schimbe. În scurt timp, te vei fi reprogramat să-ţi urmăreşti scopurile cu uşurinţă şi dezinvoltură – cu o senzaţie naturală de încredere.

3. Continuă să te gândeşti la acea situaţie dificilă. Acordă nivelului tău de disconfort o notă de la 1 (reprezentând liniştea) la 10 (vai!).
4. Acum îndreaptă-ţi atenţia către „Punctul Unic". Aşază-ţi mâna pe zona respectivă a stomacului, ca să-ţi ghidezi mintea. Dacă te ajută cineva, roagă-l să te apese din nou uşor pe umăr. Vei şti că te afli în „Punctul Unic" atunci când îi va fi foarte greu să te dezechilibreze.
5. În sfârşit, menţinând atenţia asupra „Punctului Unic", gândeşte-te la situaţia care te supăra sau care te îngrijora şi observă cum disconfortul scade de la 10 (sau de oriunde se afla el pe scară) la 1. Din nou, dacă te ajută cineva, îţi poate monitoriza atenţia apăsând uşor pe umărul tău în timp ce faci asta, ca să se asigure că menţii „Punctul Unic".
6. Atunci când nu mai resimţi nici un disconfort gândindu-te la respectiva situaţie, poţi folosi atenţia asupra „Punctului Unic" pentru a exersa mental cum să înregistrezi cele mai bune performanţe. Când te afli efectiv în respectiva situaţie, poţi menţine „Punctul Unic" pentru a te asigura că rămâi centrat şi liniştit până la capăt.

CAPITOLUL 7

Inteligența emoțională

De ce simțim ceea ce simțim?

Anumite cercetări științifice recente au arătat că bazele emoționale ale omului sunt puse în primii câțiva ani de viață. Dacă nu trec printr-o schimbare radicală în viață, majoritatea oamenilor nu se vor simți niciodată mult mai bine sau mai rău decât cum au învățat să fie în acea perioadă.

> *Am îmblânzit fiarele și am stăpânit fulgerul... dar ne mai rămâne să ne îmblânzim și pe noi înșine.*
>
> H.G. WELLS

Făcând exercițiile din această carte și ascultând CD-ul, îți ridici ștacheta emoțională pozitivă. Vei fi în continuare capabil de o gamă completă și dinamică de emoții, dar stările bune vor fi și mai bune, iar cele proaste vor fi și ele mai bune.

Lumea crede adesea că, dat fiind că predau și pun în practică zilnic aceste instrumente, nu mă simt niciodată prost sau nelalocul meu. Deși aleg să mă simt bine în majoritatea situațiilor, îmi fac mereu timp să-mi trăiesc sentimentele și să ascult mesajele pe care le-ar putea avea acestea pentru mine.

Emoţiile tale nu sunt doar nişte senzaţii care îţi circulă prin corp, făcându-te să te simţi mai bine sau mai rău, la întâmplare. Ele constituie de fapt o parte importantă a inteligenţei tale. Emoţiile reprezintă modalitatea subconştientului de a-ţi spune că se petrece ceva în viaţa ta şi că trebuie să-i acorzi mai multă atenţie.

Secole de-a rândul, cultura occidentală a pus mare preţ pe suprimarea şi ignorarea reacţiilor emoţionale. Nu numai că e o idee proastă – dar s-ar putea dovedi şi una periculoasă.

Imaginează-ţi că ai rugat pe cineva să te trezească dimineaţa pentru că aveai lucruri importante de făcut. A încercat să te strige în şoaptă, te-a înghiontit uşor şi chiar a strigat. În cele din urmă, a trebuit să te răstoarne din pat sau să toarne pe tine o găleată de apă rece ca gheaţa doar ca să reacţionezi.

De acest tip de trezire brutală au parte numeroase persoane care şi-au ignorat în mod repetat mesajele emoţionale de-a lungul vremii, îngropându-se în muncă, în băutură, în mâncare sau în droguri, şi care nu şi-au tratat sentimentele neplăcute pe măsură ce se iveau. Cu cât îşi ignoră mai mult sentimentele, cu atât acestea devin mai intense, până când anumite momente de depresie, furie, violenţă şi boală duc la probleme ce nu mai pot fi ignorate.

Din fericire, acest lucru începe să se schimbe acum. Odată cu apariţia unui număr tot mai mare de cărţi şi de cursuri despre „inteligenţa emoţională", atât ştiinţa, cât şi societatea încep să recunoască importanţa faptului

de a fi conştienţi şi conectaţi la cele mai intime sentimente ale noastre.

Creşterea coeficientului de inteligenţă emoţională (I.E.)

Prin cunoaşterea şi înţelegerea sentimentelor noastre neplăcute, învăţăm şi creştem ca oameni. Emoţiile sunt, ca să spunem aşa, cel de-al şaselea simţ al nostru – ele se schimbă şi evoluează de-a lungul vremii deoarece atât noi, cât şi vieţile noastre se schimbă în timp.

> *Fericirea rasei umane în această lume nu constă în faptul de a fi lipsiţi de patimi, ci în acela de a învăţa cum să le stăpânim.*
> ANONIM

Totuşi, e important să fii capabil să faci diferenţa dintre sentimentele ce apar ca reacţii inconştiente la imaginile şi sunetele din mintea ta şi emoţiile mai profunde ce aduc cu ele mesaje importante din care poţi învăţa.

Iată şi testul:

Când resimţi o emoţie neplăcută, schimbă ceea ce-ţi spui în minte, imaginile pe care ţi le reprezinţi şi modul cum îţi foloseşti corpul. Dacă aceeaşi emoţie continuă să revină, se poate să aibă un mesaj important pentru tine din partea subconştientului tău.

De exemplu, dacă te vizualizezi făcând o prezentare perfectă şi începi să te simţi mult mai bine, îţi făceai griji

fără motiv. Dacă și după ce îți imaginezi că faci o prezentare perfectă sentimentul de disconfort tot nu se schimbă, trebuie să-ți pui următoarele întrebări: „La ce trebuie să fiu atent aici? Care e mesajul tău pentru mine?“

Cu cât stabilești mai mult o legătură cu emoțiile tale, cu atât te simți mai stăpân pe viața ta și vei fi mai capabil să primești mesajele și să iei măsuri mai rapid pe baza mesajelor pe care ți le transmit. Astfel, devii din ce în ce mai inteligent din punct de vedere emoțional.

Să învățăm din emoții

Unul dintre momentele decisive din viața oamenilor este, din câte am observat, acela în care încetează să-și mai reprime sau să-și abată sentimentele și încep în schimb să asculte mesajul de la baza acestora.

> *Cunoașterea nu poate exista în afara emoțiilor.*
> ARNOLD BENNETT

Iată câteva dintre cele mai întâlnite mesaje emoționale pe care le primim aproape în fiecare zi și ceea ce înseamnă ele de obicei:

Furia este de obicei un semn că una dintre regulile sau limitele noastre a fost încălcată, fie de către noi înșine, fie de către altcineva. Mesajul este fie acela de a lua măsuri în sensul a ceea ce considerăm că este corect, fie, în unele cazuri, de a accepta lucrurile pe care nu le putem schimba.

Teama este doar un avertisment că s-ar putea întâmpla ceva rău, așa că ar fi bine să fii pregătit. Dacă simți că ești

pe deplin pregătit sau dacă resimți teamă într-o situație în care de obicei te simți bine, ar putea fi un adevărat avertisment privind un pericol fizic.

Frustrarea apare atunci când nu atingi rezultatele dorite în intervalul de timp propus. Mesajul este de obicei acela de a medita puțin la dăruirea ta în ceea ce privește scopul și/sau la strategia de a-l atinge. După ce ai făcut aceasta, poți fie să te dedici din nou scopului, fie să renunți la el, fie să-ți schimbi strategia.

Vina tinde să apară ori de câte ori nu te ridici la nivelul propriului standard de conduită. Mesajul vinei este foarte simplu – nu repeta greșeala și fă ce trebuie ca să îndrepți lucrurile!

Tristețea decurge din sentimentul că lipsește un lucru din viața noastră, fie pentru că l-am pierdut, fie pentru că am pierdut legătura cu el. Mesajul din spatele său este atât acela de a aprecia ceea ce ai pierdut, cât și acela de a fi recunoscător pentru ceea ce încă mai ai. În unele cazuri, mesajul poate fi de a lupta pentru a recăpăta lucrul pierdut, ca în cazul unei „iubiri pierdute" sau al unui vis abandonat.

Dacă ceea ce simți nu se regăsește pe lista de mai sus sau dacă aceste cuvinte nu ți se potrivesc, iată un exercițiu care te va ajuta în ceea ce privește ascultarea și auzirea mesajelor importante pe care emoțiile tale vor să ți le transmită...

ÎNȚELEPCIUNEA EMOȚIONALĂ

Citește exercițiul până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Clarifică emoția pe care o găsești neplăcută. Nu te lăsa distras, gândindu-te DE CE o resimți – concentrează-te pur și simplu asupra sentimentului în sine. Unde anume o resimți în corp? Există anumite situații, momente, locuri sau persoane în preajma cărora tinde să apară?
2. Apoi întreabă-te ce e cu acest sentiment – ce mesaj are pentru tine? Dacă nu ești sigur, e bine și să bănuiești – ceea ce bănuiești va proveni, inevitabil, direct din eul tău intuitiv.
3. Oricare ar fi mesajul, anunță-ți subconștientul că l-ai primit. Dacă trebuie luată vreo măsură, promite-ți că vei face acest lucru cât mai repede – ideal ar fi în următoarele 24 de ore.
4. Vei ști că ai identificat în mod corect emoția și mesajul ei atunci când sentimentul neplăcut începe să treacă în fundal, iar senzația ta naturală, încrezătoare de ușurință și de stare de bine revine în prim-plan.

CAPITOLUL 8

Încrederea în sine

„Să crezi în tine“ nu e doar un clişeu?

Crezi în tine? Crezi că acest lucru contează?

În unul dintre cele mai amănunţite studii realizate vreodată pe marginea efectelor încrederii în sine asupra performanţei, psihologul Albert Bandura a descoperit că adevăratele credinţe ale unei persoane în ceea ce priveşte capacităţile sale pot reprezenta un predictor mai exact al viitoarelor sale niveluri de performanţă decât rezultatele obţinute în trecut.

> *Lipsa credinţei îi face pe oameni să se teamă de provocări, iar eu cred în mine însumi.*
>
> MUHAMMAD ALI

Altfel spus, modul cum te priveşti în relaţie cu provocările cu care ai de-a face acum în viaţa ta va avea un impact profund asupra capacităţii tale de a reuşi.

Mecanismul de la bază se numeşte „profeţia care se autoconfirmă“...

Puterea profeţiei

Probabil că ai mai auzit vorbindu-se de profeţii care se autoconfirmă. De exemplu, dacă cineva crede că e neatrăgător şi că nimeni nu ar putea să fie vreodată interesat de el, cum te-ai aştepta să se comporte?

Va aborda el pe cineva de care se simte atras?

Iar dacă face aceasta, îşi va folosi el corpul şi mintea cu încredere?

Se va strădui, probabil, s-o facă pe cealaltă persoană să se simtă bine şi în largul ei în timpul petrecut alături de ea?

Când cineva se arată interesat de el, răspunde la sentimentele acesteia sau respinge respectiva persoană?

Întrucât acestea sunt credinţele lor, nu iau măsurile ce ar putea duce la dovedirea netemeiniciei acestora. Prin urmare, prilejuiesc starea pe care şi-ar fi dorit-o altfel, „dovedind" astfel că este adevărată credinţa lor.

În cele din urmă, vor trage pur şi simplu concluzia că nu are nici un sens să mai încerce, iar astfel profeţia se adevereşte.

Din fericire, putem folosi aceeaşi putere pentru ca acest tip de profeţie să ne întărească încrederea şi să ne sporească foarte mult şansele de reuşită.

Disonanţa cognitivă

În 1955, o femeie carismatică aflată la vârsta a doua, Marion Keech, a început să pretindă că recepţionează

mesaje de pe planeta Clarion. Aceste mesaje îi dezvăluiau faptul că va veni un potop mare, care va distruge lumea pe data de 21 decembrie, dar că farfuriile zburătoare aveau să vină s-o salveze pe ea și pe adepții săi credincioși.

Pregătindu-se pentru ziua istorică, mulți dintre adepții ei și-au părăsit locurile de muncă, și-au vândut bunurile și și-au donat banii (la urma urmei, nu aveau să aibă nevoie de cadouri de Crăciun în acel an).

În dimineața zilei de 21, doamna Keech și adepții săi s-au adunat pe vârful unui munte, în așteptarea izbăvirii. Dar, spre surprinderea tuturor, farfuriile zburătoare nu au venit. Din fericire, nici potopul.

Ați putea crede că, dat fiind că renunțaseră la absolut tot, adepții ei au fost oarecum dezamăgiți, dar când Marion Keech le-a spus că primise un nou mesaj potrivit căruia lumea fusese cruțată de apocalipsă datorită „credinței grupului său și luminii pe care aceștia o răspândiseră pe Pământ", grupul a sărbătorit evenimentul.

În loc să se fofileze acasă, ca să se pregătească de un Crăciun fără cadouri într-o casă goală, alături de rudele care să le spună cu aroganță „Ți-am zis eu!", ei au contactat presa pentru a relata evenimentul minunat care avusese loc.

De ce ar acționa nebunește niște oameni aparent sănătoși?

Deoarece una dintre funcțiile de bază ale minții este aceea de a-și dovedi că are dreptate. Potrivit psihologului Leon Festinger, încercarea de a susține două idei, credințe sau opinii contradictorii (ceea ce se numește

„disonanță cognitivă“) este atât de neplăcută, încât oamenii vor căuta inconștient să diminueze conflictul schimbând una sau ambele idei astfel încât „să se potrivească împreună“ mai bine.

> *Știam că sunt un învingător la sfârșitul anilor '60. Știam că aveam să fac lucruri mărețe. Lumea va spune că o astfel de gândire e pe deplin lipsită de modestie. Sunt de acord. Modestia este un cuvânt care nu mi se aplică în nici un fel – și sper nici să nu mi se aplice vreodată.*
>
> ARNOLD SCHWARZENEGGER

Altfel spus, mintea ta vrea să rămână în acord cu ceea ce ai spus sau ai demonstrat mai înainte că tu consideri a fi adevărat. Nu poți să ajungi bogat dacă îi critici în mod constant pe cei bogați – mintea ta nu va tolera așa ceva. În mod similar, nu poți disprețui persoanele încrezătoare, care au succes, și să fii totodată surprins că mintea ta nu vrea ca tu să li te alături.

Există vreo latură de-a ta care să vrea cu adevărat să fie mai încrezătoare și să aibă mai mult succes, dar și alta care să nu fie atât de sigură de acest lucru? În acest caz, probabil că vei descoperi că uneori te autosabotezi – începi să ai succes și, dintr-odată, faci ceva ca să te oprești. E ca și cum ai conduce cu un picior pe accelerație și cu celălalt pe frână.

Pe pagina următoare vei găsi un exercițiu simplu pe care îl poți folosi cu scopul de a găsi o soluție pentru tensiunea creativă și a-ți spori încrederea în tine în orice situație...

Exersând această tehnică, vei descoperi că îţi vine din ce în ce mai uşor să soluţionezi astfel orice conflict interior. Iar atunci când toate părţile tale sunt aliniate şi se îndreaptă în aceeaşi direcţie, vei fi ajuns să te concentrezi ca o rază laser asupra a ceea ce decizi să faci!

CREAREA ÎNCREDERII ÎN SINE

Citeşte acest exerciţiu până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

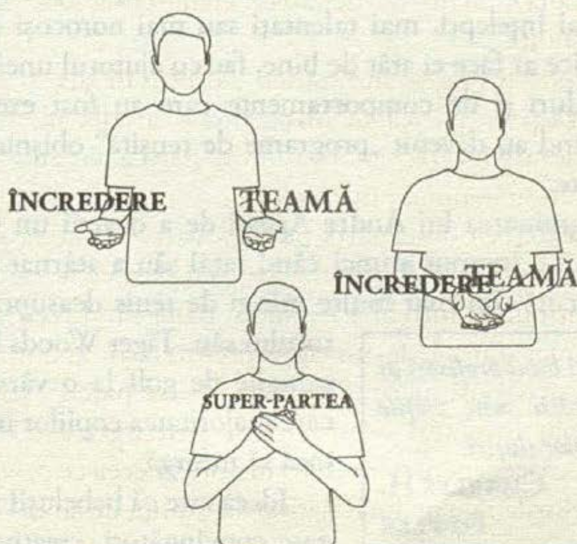
1. Identifică cele două credinţe sau poziţii contrare din mintea ta.
   De exemplu, o parte a ta poate vrea să devină mai încrezătoare, în timp ce o altă parte poate dori să rămână temătoare, deoarece crede că aşa vei fi în siguranţă.
2. Întinde-ţi braţele în faţă, cu palmele în sus. Imaginează-ţi că partea ta încrezătoare se află în mâna predominant folosită, în timp ce partea temătoare se află în mâna mai puţin folosită.
3. Întreabă cele două părţi, pe rând, care este intenţia lor pozitivă pentru tine în legătură cu ceea ce îşi doresc. Continuă să întrebi acest lucru până când recunoşti cu adevărat că, la un anumit nivel, amândouă îşi doresc acelaşi lucru. Chiar dacă ţi se pare că pur şi simplu inventezi acest aspect, parcurgerea acestui proces va genera schimbări majore în ceea ce priveşte nivelurile tale de încredere şi siguranţă de sine.

Exemplu:

Încredere => Mai multă ingeniozitate => Performanță mai bună => SUCCES!

Teamă => Mai precaut => Performanță mai bună => SUCCES!

4. Imaginează-ți o altă parte, „o super-parte", între mâini, care reunește resursele încrederii și fricii tale.
5. Dintr-o mișcare potrivit de rapidă, apropie-ți mâinile, până când cele două părți distincte devin o super-parte.
6. Lipește-ți mâinile de piept și du noua imagine integrată înăuntrul tău.



CAPITOLUL 9

Poți face absolut orice!

A învăța din succesul celorlalți

Ai urmărit vreodată pe cineva care se pricepea de minune la ceva anume și ți-ai dorit să poți face și tu același lucru? Încredere, optimism, siguranță, creativitate, putere de convingere, talent la golf sau în vânzări sunt doar niște abilități ce pot fi învățate și stăpânite, iar tu îți poți însuși orice abilități pe care alții le-au stăpânit.

Deși ai putea crede că unii oameni „pur și simplu" sunt mai înțelepți, mai talentați sau mai norocoși decât tine, orice ar face ei atât de bine, fac cu ajutorul unei serii de gânduri și de comportamente care au fost exersate până când au devenit „programe de reușită" obișnuite și automate.

Programarea lui Andre Agassi de a deveni un mare tenisman a început atunci când tatăl său a atârnat o jucărie făcută din mai multe mingi de tenis deasupra pătuțului său. Tiger Woods lovea mingile de golf la o vârstă la care majoritatea copiilor învață încă să meargă.

> *Cei mai buni profesori ai umanității sunt viețile oamenilor iluștri.*
>
> CHARLES H. FOWLER

Ideea este că bebelușii nu se nasc convingători, creativi sau

mari tenismeni – ei învață toate acestea cu ajutorul unui proces simplu în doi pași:

1. Imitând sau „modelând" felul cum reușesc ceilalți.
2. Exersând în mod repetat noua abilitate (mental și fizic), până când devine un obicei.

În copilărie, ai fost atent la mersul părinților tăi, iar apoi ai încercat să-l imiți. Desigur, ai căzut de mai multe ori înainte de a-ți găsi într-un final echilibrul, dar în esență imitai pur și simplu ceea ce făceau mama și tata și exersai până reușeai să faci aceleași lucruri.

Dacă ai învățat să șofezi, ai reușit după ce i-ai urmărit ani de zile pe alții și ți-ai construit în minte un model. Apoi ai exersat fiecare element al procesului de șofat, până când ai reușit la rândul tău să-l stăpânești.

Putem accelera în mod radical procesul învățând să-l folosim în mod deliberat și completând exercițiul fizic cu uimitoarea forță a minții.

Imitarea modelelor care funcționează

Ori de câte ori vreau să învăț și să înțeleg cum face cineva ceva, încep prin a urmări exemple în care persoana pe care vreau să o imit face ceea ce eu vreau să învăț. Apoi exersez, „pășind" în trupul ei și folosindu-mi corpul la fel ca ea, până când noile comportamente mi se par naturale.

> *Exemplul are mai mulți adepți decât rațiunea.*
> John Christian Bovee

Copiind postura unei persoane pe deplin sigură de ea, vei începe să ai aceleași mentalități încrezătoare. Nu uita că între minte și corp există o legătură strânsă, așa că, dacă îți folosești corpul la fel ca altcineva, vei începe să ai același tip de gânduri.

De exemplu, atunci când am început să lucrez în televiziune, am făcut rost de o mulțime de filmulețe cu oameni pe care îi consideram cu adevărat încrezători, naturali și arătoși pe micul ecran. Acestea erau câteva calități pe care eu le admiram la tot felul de personalități.

Am stat și m-am uitat la filmulețe, apoi m-am relaxat, am închis ochii, am derulat din nou în minte imaginile cu fiecare dintre modelele mele în acțiune și mi-am imaginat că am pășit rând pe rând în corpul fiecăruia dintre ei, adoptând aceeași postură, aceleași mișcări, același ton și același ritm al vorbirii.

A fost ceva uluitor – am început să mă simt cu totul altfel. Corpul mi se umpluse cu un fel de „vioiciune relaxată", iar totul mi s-a părut mult mai ușor odată ce am început să privesc lumea din perspectiva acestor prezentatori TV de succes.

Am reluat procesul de mai multe ori, programându-mi mintea să codifice cunoștințele în memoria corpului meu. La scurt timp după aceea, eram capabil să mă simt relaxat și încrezător în fața camerei de unul singur.

Hai să facem acest lucru acum:

GENERATORUL DE POSIBILITĂȚI

Citește exercițiul până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Gândește-te la o persoană ale cărei încredere și carismă vrei să le imiți.
2. Gândește-te la un moment în care și-a manifestat abilitatea pe care tu vrei s-o înveți.
3. Retrăiește amintirea în care modelul tău își folosește respectiva abilitate. Fă acest lucru de mai multe ori; dacă te ajută, fă-o o dată și cu încetinitorul.
4. Acum îndreaptă-te către modelul tău, plutește în corpul său și sincronizează-te cu postura lui. Vezi cu ochii lui, auzi cu urechile lui și te simți la fel de încrezător ca și el.
5. Acum retrăiește din interior amintirea în care el își folosește abilitatea și surprinde esența experienței modelului tău.
6. Fă acest lucru de mai multe ori, până când simți cu putere cum e să te afli în pielea modelului tău.

Stând, respirând, zâmbind, vorbind și mișcându-te la fel ca modelul tău, vei începe să prezinți aceeași calitate a gândurilor și a stărilor interioare ca el. Vei începe să-ți transformi experiența de a fi în viață.

Dar alege-ți cu grijă modelele – acest proces chiar funcționează!

CAPITOLUL 10

Exercițiul zilnic de încredere de 5 minute

Pregătirea pentru succes

Acum câțiva ani, am deschis televizorul ca să urmăresc o emisiune de pe BBC intitulată *Cum să fii fericit*. Ideea emisiunii era următoarea: doctorul Robert Holden (www.happiness.co.uk), numit adesea „psihologul fericirii", încerca să facă trei persoane deprimate să se simtă mai fericite într-un interval relativ scurt de timp.

Fiecare dintre aceste persoane participase la un studiu în cadrul unei universități, care analiza nivelul activității ce avea loc în lobul prefrontal stâng al creierului, un indicator precis și de încredere al fericirii de care aveau parte în viața lor de zi cu zi. În cursul următoarelor câteva luni, oamenii de știință aveau să fie capabili să constate cu exactitate dacă aceste persoane deveneau într-adevăr mai fericite.

Când am văzut chipurile total inexpresive ale persoanelor selectate, m-am aplecat spre ecran și mi-am zis: „Abia aștept să-l văd făcându-i fericiți pe acești oameni distruși." În cadrul emisiunii televizate, doctorul Holden i-a pus să facă doar trei lucruri:

> *Practica e totul.*
> PELÉ

1. Exerciţii fizice

S-a dovedit că exerciţiul fizic constituie un puternic antidot natural împotriva depresiei. Asta deoarece consumă adrenalina şi alte substanţe chimice eliberate în sânge în urma stresului şi reduce tensiunea din muşchi. În plus, exerciţiile fizice regulate eliberează substanţele chimice naturale ale corpului, conferindu-ţi vreme de câteva ore un sentiment plăcut, liniştitor şi relaxat.

În timp, aceste sentimente pozitive devin noul cadru implicit pentru cât de minunat se poate simţi corpul tău.

2. Să râdă 20 de minute în fiecare zi

S-a dovedit că râsul, chiar dacă la început este forţat şi artificial, ne îmbunătăţeşte starea de spirit, dispoziţia generală şi bunăstarea. Ca şi în cazul exerciţiilor fizice, produce endorfine, care fac corpul să se simtă bine. Până şi zâmbetul eliberează serotonină (un neurotransmiţător fericit) în sânge şi acţionează ca un antidepresiv puternic.

3. Să se străduiască să aibă gânduri pozitive

Fiecare dintre participanţii la studiu a aşezat abţibilduri colorate prin toată casa şi la locul de muncă. De fiecare dată când vedeau un abţibild, trebuiau să se gândească la ceva care îi făcea să se simtă bine. Acest fapt a consolidat

căile neurale din creier asociate cu plăcerea, precum şi substanţele chimice ale fericirii din corpurile lor.

În prima lună, fiecare dintre aceste comportamente noi devenise automat şi obişnuit. La finalul studiului, participanţii s-au întors la universitate, unde li s-a măsurat din nou activitatea cerebrală. Rezultatele au fost atât de uimitoare, încât unul dintre oamenii de ştiinţă a solicitat verificarea echipamentului.

Toţi cei trei participanţi se schimbaseră: consideraţi odată „depresivi" din punct de vedere clinic, acum erau etichetaţi drept „extrem de optimişti" – migraseră de la un capăt al scării la celălalt!

Efectiv îşi reprogramaseră creierul, astfel încât să fie mai fericiţi. Când au vorbit despre experienţele lor spre sfârşitul emisiunii, era evident că personalităţile lor se schimbaseră în bine. Nu numai că păreau mai fericiţi, dar şi mai tineri.

De atunci, am lucrat împreună cu Robert în mai multe rânduri. Recent, mi-a spus că, folosind tehnicile de programare mentală pe care ţi le-am prezentat până acum în această carte, schimbările dramatice din cadrul programului său puteau avea loc şi mai rapid.

Am inclus în acest program aceleaşi elemente: acţiune zilnică, simplă şi stimuli pozitivi.

Pe măsură ce vei pune în practică tehnicile din această carte şi vei folosi CD-ul, şi tu te vei schimba, astfel încât vei fi pregătit să faci faţă oricărei situaţii cu mai multă încredere şi mai multă motivare decât înainte.

E uimitor cum doar câteva minute în fiecare zi pot genera o schimbare atât de profundă și de durabilă în viața ta.

Exercițiul zilnic de încredere de 5 minute

Regula de aur din această carte este următoarea: „Devii ceea ce exersezi." Și nu sunt decât patru lucruri pe care trebuie să le exersezi pentru a deveni o persoană încrezătoare în mod natural.

1. **Vorbește-ți cu încredere.**
2. **Creează-ți în minte imagini mărețe, îndrăznețe, pozitive.**
3. **Mișcă-ți corpul ca și cum ai fi deja încrezător.**
4. **Riscă cel puțin o dată pe zi.**

Cu cât vei practica mai mult aceste patru comportamente, cu atât vei deveni mai încrezător în mod natural. În scurt timp, vei descoperi că vei face față automat situațiilor noi cu încredere, și nu cu teamă, cu siguranță de sine, și nu cu îndoială.

Am creat acest exercițiu zilnic de încredere de 5 minute ca să te ajut să-ți dezvolți ușor obiceiul de a avea încredere în tine. Folosit în combinație cu CD-ul, îți va transforma întreaga viață. Nu ai nevoie decât de o foaie de hârtie

pe care să scrii, de o oglindă și de 5 din cele 1 440 de minute pe care le avem la dispoziție zilnic.

Minutul 1: Filmele de succes

Acordă un minut parcurgerii filmului de succes, exercițiu pe care l-ai pus în practică în Capitolul 5. Poți folosi acest exercițiu ca să te gândești la orice succes de care te-ai bucurat în trecut sau de care vrei să ai parte în viitor. Nu uita să-ți înviorezi amintirile, folosind culori vii și imagini mari, îndrăznețe și în mișcare!

Minutul 2: Oglinda

1. Stai în fața oglinzii și închide ochii.
2. Gândește-te la cineva care te iubește și imaginează-ți că te vezi prin ochii respectivei persoane.
3. Când ești pregătit, deschide ochii și uită-te în oglindă. Îngăduie-ți să te vezi cu adevărat prin ochii cuiva care te iubește foarte mult.

Minutul 3: Fă-ți complimente

Continuând să te privești în oglindă, folosește-ți vocea interioară încrezătoare ca să-ți faci nenumărate

complimente, timp de un minut întreg. Dacă ți se pare dificil, înseamnă că reprezintă un lucru și mai important pentru tine. Nu uita, îți schimbi energia ca să atragi în viața ta ceea ce-ți dorești.

Minutul 4: Apasă butonul de încredere

1. Adu-ți aminte de o perioadă în care te-ai simțit extrem de încrezător. Întoarce-te acum în perioada respectivă – vezi ce vedeai, auzi ce auzeai și simte cât de bine era. (Dacă nu-ți vine în minte nici o astfel de perioadă, imaginează-ți cât de mult s-ar îmbunătăți viața ta dacă ai fi absolut sigur de tine – dacă ai avea toată puterea, forța și încrederea în tine de care ai nevoie!)
2. Pe măsură ce îți aduci aminte, fă culorile mai vii și mai bogate, sunetele mai intense și sentimentele mai puternice.
3. Trăind aceste sentimente pozitive, lipește-ți degetul mare de cel mijlociu.
4. Continuând să ții aceste degete lipite, gândește-te la o situație ce urmează să se ivească în următoarele 24 de ore, în care ți-ai dori să te simți mai încrezător. Imaginează-ți că lucrurile decurg de minune, exact așa cum îți dorești. Vezi ce vei vedea, auzi ce vei auzi și simte cât de bine e!

Minutul 5: Încrederea în acţiune

1. Notează, într-un minut, toate acţiunile inspirate care ţi-au trecut prin minte pe parcursul acestui exerciţiu.
2. Alege cel puţin una dintre ele, care să implice şi puţin risc pe care să ţi-l asumi în următoarele 24 de ore!

De fiecare dată când vei parcurge exerciţiul zilnic de încredere de 5 minute, încrederea ta în tine şi senzaţia de confort interior vor creşte. Spre deosebire de antrenamentul de la sală, nu ai nevoie de perioadă de recuperare între exerciţii. Cu cât vei face fiecare exerciţiu mai des, cu atât încrederea ta va creşte mai repede!

PARTEA A II-A

Motivează-te pentru succes

CAPITOLUL 11

Ce anume te motivează?

O vizită în viitor

Până acum, ne-am concentrat mai ales asupra stării de încredere – acea senzaţie din corp de confort, forţă şi dezinvoltură. Dar să te simţi încrezător nu reprezintă decât jumătate din reţeta succesului. Dacă ai sta toată ziua simţindu-te sigur de tine, viaţa ta nu s-ar schimba în bine. Pentru a face o schimbare importantă în viaţa ta, trebuie să iei măsuri în mod consecvent, în fiecare zi.

> *Motivaţia este ceea ce te ajută să începi un lucru. Obiceiul e ceea ce te ajută să continui.*
> JIM RYUN

Încearcă exerciţiul următor...

Imaginează-ţi că te afli acum în viitor, cu câţiva ani înainte de sfârşitul vieţii tale. Nu ai luat niciodată măsuri în direcţia schimbărilor pe care ţi le-ai dorit în viaţă. Cum te simţi? Ce te inspiră să faci sau să nu faci acum?

Oricum ar fi fost această experienţă, revino pe deplin în prezent...

Acum, aş vrea să-ţi imaginezi că te afli din nou în viitorul îndepărtat, spre sfârşitul vieţii tale. Dar de data aceasta, ai acţionat zi de zi astfel încât viaţa ta să fie aşa cum ţi-ai dorit-o. Prin ce diferă acest viitor? Cum te simţi? Ce te inspiră acest mod de viaţă să faci sau să nu faci acum?

Există unele lucruri pe care suntem cu toţii motivaţi să le urmărim şi altele de care suntem motivaţi să ne ţinem departe. Combinaţia acestor lucruri care te inspiră să acţionezi este cheia ta motivaţională personală.

Câştigă acum motivaţie

Cu toţii avem seminţele motivaţiei în noi înşine. De exemplu, dacă ţi-ar arde casa, ai aştepta pe canapea până ţi s-ar termina serialul preferat înainte să chemi pompierii şi să ieşi din casă împreună cu cei dragi? Dacă ai câştiga la loto, ai mai sta pe gânduri vreo câteva săptămâni înainte de a-ţi revendica în cele din urmă milioanele?

> *Ceea ce vedem depinde cu precădere de ceea ce căutăm.*
> SIR JOHN LUBBOCK

În fiecare dintre aceste exemple, „butonul de pornire/oprire" pentru motivaţia ta se află în exterior. Dar dacă ai fi capabil să-ţi declanşezi motivaţia singur, fără a mai aştepta ca un eveniment din exterior să te determine să acţionezi?

Nu trebuie decât să te uiți la internet ca să-ți dai seama că oamenii pot obține plăcere mai mult sau mai puțin din orice (așa mi se spune). Așa că imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă ai atașa în mod voit sentimente puternice de motivație lucrului pe care îți dorești cel mai mult să-l faci?

Gazda unui talk-show, Montel Williams, fost sergent în Marina Statelor Unite, m-a rugat să demonstrez acest principiu în cadrul emisiunii sale. Așa că au găsit un tip ce nu avea absolut nici o motivație să facă pic de curățenie prin casă. Am fost la el acasă cu o echipă de filmare la ora 11 dimineața și l-am găsit zăcând pe canapea, cu o sticlă de bere.

Când l-am întrebat ce îl motivase până atunci, nu i-a venit nimic în minte. Observând tacurile de biliard sprijinite de perete, l-am întrebat dacă-i place să joace biliard. Postura i s-a schimbat complet. Fața i s-a luminat și a început să-mi spună entuziasmat cât de mult îi plăcea să joace biliard pe bani.

I-am cerut să-și aducă aminte cu acuratețe de una dintre cele mai captivante partide de biliard pe care le-a jucat și să-și creeze „un buton“ pentru a se motiva pe loc, la fel ca butonul de încredere pe care ai învățat să-l creezi în Partea I. Pentru ca butonul să fie mai eficient, l-am rugat să se gândească la cea mai intensă experiență sexuală și să adauge la buton și acel sentiment. În sfârșit, l-am rugat să-și amintească o perioadă în care își spunea: „Ce naiba! O să fac asta și gata!“ – și am adăugat și aceste sentimente la buton. Acum, era gata să explodeze de atâta motivație!

Nu ne mai rămăsese decât să facem legătura între acel sentiment de entuziasm incredibil și anticipare plăcută a momentului în care va începe să facă munca din gospodărie. I-am cerut să apese pe buton și să se gândească la curățenie, să apese butonul și să se gândească la curățenie, să apese butonul și să se gândească la curățenie, până când am fost nevoiți să-l oprim să se pună pe treabă până amplasam camerele de filmat.

După câteva minute, călca haine fericit în camera de zi, iar în chiuveta din bucătărie străluceau o mulțime de vase proaspăt spălate. Singura problemă era aceea că atașase atât de multe sentimente pozitive folosirii aspiratorului, încât apăsa încontinuu pe buton, pentru a-și oferi tot mai multă plăcere. La mai puțin de o oră de când ajunseserăm la el și îl găsiserăm trândăvind pe canapea, a trebuit să părăsim încăperea, pentru ca el să petreacă singur câteva momente cu nou-îndrăgitul său aspirator!

Ce ți-ar plăcea să fii extrem de motivat să faci?

Următorul exercițiu îți va da puterea de a-ți dezlănțui motivația în orice situație...

BUTONUL DE MOTIVARE

Citește exercițiul până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Gândește-te la ceva ce ai vrea să fii deosebit de motivat să faci.
2. Acum amintește-ți o perioadă în care te-ai simțit extrem de motivat – o perioadă în care ai luat măsuri benefice și ai făcut schimbări în viața ta. Întoarce-te acum în perioada aceea – vezi ce vedeai, auzi ce auzeai și simte cât de bine era.
   Dacă nu-ți vine în minte nici o astfel de perioadă, ce se întâmplă atunci când te gândești cât de mult s-ar îmbunătăți viața ta dacă ai fi pe deplin motivat să acționezi acum? Imaginează-ți cât de bine te-ai simți dacă ai avea toată acea încredere, forță, tenacitate și hotărâre de care ai avea nevoie!
3. Pe măsură ce îți amintești, fă culorile mai vii, sunetele mai intense și sentimentele mai puternice. Spune-ți: „Dă-i drumul!" cu vocea ta interioară cea mai încrezătoare!
4. În timp ce experimentezi aceste sentimente pozitive, lipește-ți degetul mare de cel mijlociu. De acum înainte, de fiecare dată când îți lipești aceste degete, vei începe să retrăiești aceste sentimente plăcute.

5. Repetă paşii 1–4 de mai multe ori, adăugând de fiecare dată experienţe pozitive noi de motivare, până când lipirea degetului mare de cel mijlociu aduce aceste sentimente plăcute la suprafaţă şi te face să arzi de nerăbdare să-i dai drumul!
6. Cu degetul mare lipit de cel mijlociu, gândeşte-te la o situaţie în care ai vrea să te simţi mai motivat. Imaginează-ţi că lucrurile decurg perfect, exact aşa cum îţi doreşti. Vezi ce vei vedea, auzi ce vei auzi şi simte cât de bine e să acţionezi şi să duci lucrurile la bun sfârşit!

Făcându-ţi timp pentru acest exerciţiu, ai pus în mişcare puterea uimitoare a impulsului, a avântului în viaţa ta. Orice îţi propui să faci va deveni mult mai uşor de realizat decât înainte, pentru că acum ai preluat controlul asupra propriei motivaţii.

Aşadar... ce ai de gând să faci cu restul vieţii tale?

CAPITOLUL 12

Ţeluri, ţeluri, ţeluri!

Puterea stabilirii unui ţel

Tot ceea ce-am realizat în viaţă este rezultatul planificării. Acest lucru nu înseamnă că în viaţa mea nu se întâmplă niciodată ceva spontan, ci faptul că ştiu mereu încotro mă îndrept.

> *Omul e un animal ce-şi urmăreşte scopul. Viaţa lui are sens numai dacă tinde spre ţelurile lui şi luptă pentru ele.*
>
> ARISTOTEL

Diverse cercetări scot la iveală faptul că a avea ţeluri contează foarte mult în ceea ce priveşte succesul, iar biografiile figurilor de marcă ale istoriei susţin aceste cercetări. Aşa că, dacă vrei să obţii ceva ce merită, neapărat trebuie să ai ţeluri – dar modul cum ţi le setezi poate conta foarte mult.

Mărimea chiar contează

Ţelurile tale trebuie să fie îndeajuns de măreţe încât să te facă să te dai jos din pat – să te facă să te simţi motivat chiar înainte de a apăsa butonul. Să fii „puţin mai eficient la serviciu" sau „să slăbeşti două kilograme" este rareori

o țintă îndeajuns de mare. Ai nevoie de scopuri MARI – scopuri care să-ți stârnească pasiunea, să te facă să-ți miști fundul și să acționezi. În acest fel, toate lucrurile pe care le faci în viața de zi cu zi devin mai ușoare. După cum spunea Donald Trump, „Ai 50 000 de gânduri pe zi, fă-le măcar să fie mărețe!“

Cu ani în urmă, îmi lua o veșnicie să mă trezesc dimineața și să ies din casă. Încercasem să-mi stabilesc scopuri precum „să mă trezesc puțin mai devreme“ sau „să mă trezesc plin de energie“, dar nimic nu mergea. Apoi, într-o bună zi, m-am așezat și am început să-mi concep țeluri MARI – de exemplu: să am propria emisiune de televiziune, să-mi construiesc un imperiu în domeniul afacerilor și să aduc o contribuție pozitivă în lume. La început, nu prea am observat diferența – dar cei din jurul meu au remarcat-o.

De exemplu, îmi amintesc că, într-o dimineață, am țâșnit din pat la ora 5 ca să ajung în nordul Angliei, la emisiunea televizată *Richard and Judy*. Iubita mea m-a întrebat de ce eram atât de plin de energie. Am stat, m-am gândit și mi-am dat seama că ajunsesem să consider fiecare acțiune pe care o făceam drept un pas către marele meu scop, acela de a avea succes în viață. Păstrându-mi scopurile MĂREȚE în minte, să mă dau jos din pat dimineața pur și simplu nu mai reprezenta o problemă.

Cui îi pasă de ceea ce nu vrei tu?

În copilărie, mama ne spunea mereu mie și fratelui meu: „Să nu fumați!“ Înainte ca ea să aducă vorba despre acest lucru, nici nu-mi trecuse prin minte așa ceva – dar, după ce-am fost expus în repetate rânduri la puterea ei de sugestie, am devenit atât de curios, încât la scurtă vreme stăteam ascuns în garaj și-mi scuipam plămânii.

Povestea mi-a venit în minte acum câțiva ani, când lucram cu un campion la golf care începuse să trimită mingile mai mult pe nisip. Când m-am dus cu el pe teren și l-am urmărit jucând, am rămas surprins de faptul că trimitea mingile exact în mijlocul obstacolului cu nisip. După ce i-am pus câteva întrebări, mi-a devenit clar ce făcea.

De fiecare dată când se pregătea de lovitură, vizualiza mingea intrând pe nisip, tăia cu roșu imaginea și-și spunea: „Nu trebuie s-o trimit pe nisip!“ Cu alte cuvinte, își programa mintea să facă exact ceea ce nu-și dorea.

La următoarea lovitură, i-am cerut jucătorului de golf să vizualizeze cum NU trimite mingea în gaură. Deși s-a uitat la mine ca la un nebun, a făcut ce i-am cerut. Următoarea minge lovită a aterizat la aproximativ un metru de gaură.

Motivul pentru care această sugestie a funcționat atât de bine este următorul: ca să „nu faci ceva“, mai întâi trebuie să te gândești că o faci. De exemplu, încearcă acum să nu te gândești la elefanți – haide, fără elefanți!

De aceea, este foarte important ca, atunci când îți concepi scopurile MĂREȚE, să te concentrezi numai pe ceea ce VREI. Exersează realizarea scopului în minte. Și, pentru numele lui Dumnezeu, nu te gândi că vei reuși DE FIECARE DATĂ când te vei concentra asupra țelurilor tale – doar imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă ai face acest lucru!

E vorba numai despre tine

O altă greșeală pe care o fac adesea oamenii atunci când încep să lucreze la scopurile lor MĂREȚE este aceea că-și descriu țelurile în funcție de cum doresc să se schimbe alții. Frazele de genul „Vreau ca soțul meu să mă scoată mai des în oraș" sau „Vreau ca șeful meu să mă trateze cu mai mult respect" nu reprezintă scopuri – ele sunt iluzii și, oricât ar fi de plăcute, nu-ți vor schimba viața dacă nu se sprijină pe acțiune.

> *Cu toții avem talent. Diferența constă în modul cum îl folosim.*
> STEVIE WONDER

Oricât de puternică ar fi mintea noastră, nimeni nu a descoperit încă o metodă de a controla tot ce ni se întâmplă sau ceea ce fac alții. Dar avem foarte mult control asupra propriilor sentimente și asupra comportamentului nostru. Scopuri precum „Voi ieși în oraș de cel puțin trei ori pe săptămână" sau „Voi cere să fiu mai respectat la serviciu" te reașază pe scaunul șoferului.

Împarte-ți scopurile în țeluri mai mici, până îți va veni ușor să acționezi

Un amic de-al meu actor obținuse rolul principal într-o piesă ce se juca în West End. Spre deosebire de cinema, unde se filmează scene scurte ce depășesc foarte rar câteva minute, ideea de a învăța pe de rost trei ore de dialog îl copleșea.

Când m-a rugat să-l ajut, primul lucru pe care l-am făcut a fost să-i cer să împartă piesa în două. Apoi i-am cerut să împartă fiecare jumătate în scene individuale. Dintr-odată, avea de lucrat câteva piese mai mici, și nu una mare, copleșitoare.

Pe măsură ce stăpânea fiecare dintre piesele mai mici, îi venea din ce în ce mai ușor să le pună laolaltă. Chiar și atunci când interpreta piesa, ce s-a bucurat de cronici excelente, nu se gândea decât la câte o singură piesă odată.

> *Nici un lucru nu e greu de făcut dacă-l împarți în sarcini mai mici.*
> HENRY FORD

Când oamenii își concep prima oară scopurile MĂREȚE, uneori se sperie puțin și se gândesc că nu vor fi niciodată în stare să le îndeplinească. Însă împărțindu-le în țeluri mai mici, vei vedea că poți realiza orice îți propui.

Cât de mici ar trebui să fie aceste țeluri?

Îndeajuns de mici încât să poți acționa înspre realizarea lor în următoarele 24 de ore!

Patru pași simpli spre succes

Iată tot ce trebuie să ții minte:

1. Creează scopuri îndeajuns de MĂREȚE încât să te facă să te dai jos din pat dimineața.
2. Concentrează-te pe ceea ce vrei, și numai pe ceea ce vrei.
3. Asigură-te că scopurile tale sunt legate doar de tine.
4. Împarte-ți scopurile, ca să-ți fie mai ușor să acționezi.

De îndată ce ți-ai conceput câteva scopuri MĂREȚE care te inspiră cu adevărat, vei descoperi că viața ta se va schimba într-un ritm uluitor. Dar, pentru a susține acest avânt, mai trebuie să faci un singur lucru...

CAPITOLUL 13

Însuşeşte-ţi obiceiul de a acţiona

Principala cheie a succesului

Un prieten de-al meu tocmai lansase o nouă idee de afaceri într-un timp record. Când l-am întrebat cum a reuşit, mi-a spus că fusese chiar simplu.

> *Nu trebuie să vezi toată scara – fă doar primul pas.*
> MARTIN LUTHER KING

„Mi-am dat seama că, dacă vorbeam zilnic cu câte cinci persoane despre proiect", mi-a spus el, „însemna 150 de persoane pe lună. Şi ştiam că era o idee destul de bună, astfel că, dacă vorbeam cu 150 de persoane despre ea, cineva tot trebuia să fie interesat."

Mi-a spus că lucrul fascinant în tot acest proces a fost acela că în primele câteva zile s-a forţat să dea telefoane. De fiecare dată când ridica receptorul, avea o senzaţie neplăcută în stomac şi-şi auzea vocea interioară spunându-i că n-avea nici un sens să încerce şi că persoana respectivă sigur nu era interesată. S-a săturat atât de mult de asta, încât şi-a spus: „Ce dracu'!" şi a trecut peste senzaţia aceea direct la acţiune. Până în

a treia zi, senzaţia de disconfort scăzuse considerabil şi îi era tot mai uşor să dea telefoane.

Până la sfârşitul primei săptămâni, a avut acea senzaţie de disconfort mai puţin de o secundă înaintea fiecărui telefon şi îi era mai uşor să ridice receptorul şi să acţioneze decât să nu facă asta. Înainte de a ajunge la cea de-a cincizecea persoană, a făcut afacerea.

Care a fost cheia succesului său?

A acţionat zi de zi, până şi-a atins scopul!

Atunci când acţionezi zi de zi înspre ceea ce-ţi doreşti, devine tot mai uşor să faci următoarea mişcare a doua zi. Asta deoarece, ca toate lucrurile pe care le faci în mod repetat, luarea de măsuri devine un obicei.

Nimeni nu apare dezbrăcat la serviciu, se loveşte peste frunte şi zice: „Nu-mi vine să cred! Am uitat să mă îmbrac azi-dimineaţă!"

Asta pentru că ai exersat îmbrăcatul înainte de a ieşi din casă de atâtea ori, încât a devenit un obicei – un program neurofiziologic în sistemul tău nervos.

Când vei aplica aceeaşi logică simplă pentru atingerea scopurilor tale MĂREŢE, vei descoperi că stăpâneşti obiceiul de a acţiona. Pur şi simplu notează-ţi scopurile MĂREŢE undeva unde să le poţi vedea. Ia cel puţin câte o măsură pe zi, astfel încât să te apropii mai mult de realizarea lor. Făcând cel puţin un lucru pentru fiecare scop zi de zi, îţi iei un avânt de neoprit, care te va ajuta să te îndrepţi în direcţia dorită.

Înțelepciunea incertitudinii

Probabil cea mai mare greșeală a oamenilor, care le limitează încrederea și eficacitatea în numeroase situații, este faptul că așteaptă până sunt absolut siguri de ceva înainte de a acționa. Totuși, ceea ce-i distinge pe oamenii de succes este faptul că și-au dezvoltat obiceiul de a acționa înainte de a se simți pe deplin pregătiți.

> *Mereu fac lucruri pe care nu le pot face – așa ajung să le fac.*
>
> PABLO PICASSO

Ai avut vreodată o idee de un produs sau serviciu, iar ulterior ai deschis o revistă sau ai intrat într-un magazin și ți-ai descoperit acolo ideea pusă în practică? Diferența dintre tine și persoana care a inițiat serviciul sau care a creat produsul este simplă – aceasta din urmă a acționat.

Poate că vei spune că nu ai acționat pentru că nu erai pregătit, dar nu uita că Arca lui Noe a fost construită de niște amatori, în vreme ce Titanicul a fost construit de profesioniști. Adevăratul secret al obiceiului de a acționa este următorul:

Oamenii cu adevărat de succes acționează înainte de a se simți pregătiți!

Obiceiul de a acționa este un program mental ce răspunde în fața necunoscutului mergând înainte, și nu dând înapoi. Deși nu ignoră pericolul potențial, nu se dă bătut în fața fricii. În loc să aștepte certitudinea, obiceiul de a acționa te încurajează să strângi informații și apoi să înaintezi puțin înainte de a te simți complet pregătit.

Apoi, când te afli deja în plină acţiune, îţi poţi corecta cursul astfel încât să te asiguri că-ţi atingi scopul.

Datorită obiceiului de a acţiona, vei ajunge acolo unde îţi doreşti, iar el îţi garantează că vei ajunge acolo simţindu-te mai satisfăcut ca oricând. Cercetătorul în neurologie Gregory Berns a demonstrat în cadrul mai multor experimente recente următorul fapt: contrar aşteptărilor majorităţii oamenilor, sentimentul incertitudinii este cel care deţine cheia satisfacţiei în viaţă.

Oamenilor le plac lucrurile familiare, dar sunt recompensaţi pentru ceea ce este diferit. Cu cât lucrurile se petrec potrivit aşteptărilor noastre, cu atât creierul nostru observă mai puţin. Dar, atunci când trăim ceva nou sau neaşteptat, creierul nostru se luminează şi sunt eliberate cantităţi mari de dopamină („substanţa chimică motivaţională" a creierului). Apoi, când îţi atingi scopul, creierul tău te recompensează, eliberând serotonină („substanţa chimică a fericirii" a creierului). Aceasta îţi sporeşte motivaţia de a face mai multe lucruri noi în viitor şi consolidează din punct de vedere fizic structura moleculară a creierului, amplificându-ţi capacitatea de a trăi senzaţii şi mai puternice de satisfacţie.

Neajutorarea învăţată

Cu mai mulţi ani în urmă, într-o grădină zoologică din America se afla un urs ce trăia într-o cuşcă având maximum 9 metri lungime. Toată ziua se plimba dintr-o parte în alta a micii sale cuşti. În cele din urmă, grădina

> *Argumentează-ți limitele și atunci sigur îți aparțin.*
> RICHARD BACH

zoologică a strâns suficienți bani și i-a amenajat ursului un loc îngrădit, cu pietre, copaci și o cascadă. Noul habitat era în sfârșit gata și o macara a ridicat cușca, cu tot cu urs transportând-o în noua casă a acestuia. Șuruburile cuștii au fost scoase, iar ursul a pășit în minunata sa lume nouă.

Ce crezi că s-a întâmplat? Și-a petrecut amicul nostru urs restul zilelor fericit și încântat de nou-descoperita sa libertate?

Din păcate, nu. Chiar dacă se afla în mijlocul unor împrejurimi generoase, a continuat să se plimbe încoace și încolo, la fel de mult ca în mica sa cușcă, până în ziua în care a murit.

Aidoma ursului, ființele umane învață prea ușor cum să se adapteze propriilor limite. Acest fenomen, cunoscut de cercetători drept „neajutorare învățată", este una dintre principalele cauze ale depresiei, inactivității și comportamentului dăunător propriei persoane.

Dar calea de scăpare nici că poate fi mai simplă – acționează în direcția scopurilor tale, mai ales dacă încă nu te simți pe deplin pregătit.

De fiecare dată când ieși cu succes din zona ta de confort, acționând înainte de a te simți pregătit, creierul tău te va recompensa cu doze sporite de dopamină și cu sentimente mai puternice de încredere, mulțumire și stare de bine.

Iar viața te va recompensa la rândul ei...

CAPITOLUL 14

Moneda zeilor

Să faci un salt înainte

Asumarea riscurilor este o parte esențială a călătoriei tale spre succes. Însă eu am învățat din experiența cu oamenii de succes și cu atleții de top că există o diferență enormă între asumarea cu încredere a unui risc și un act nebunesc de expunere la pericol.

> *Orice acțiune implică riscuri și costuri, însă acestea sunt infinit mai mici decât riscurile și costurile pe termen lung ale inacțiunii confortabile.*
>
> JOHN F. KENNEDY

Prea mulți oameni se abțin să facă ceva deoarece pare „prea riscant". Însă cei care-și asumă în mod constant riscuri nu sunt neapărat mai curajoși, ci doar mai pregătiți. Întotdeauna urmează, cu anumite variațiuni, următorii trei pași înainte de a merge înainte: identificarea riscului, evaluarea și asumarea lui.

Iată cum funcționează...

1. Identifică riscul potențial util sau inevitabil

Există două mari tipuri de riscuri – cele ce ni se impun din exterior și cele pe care alegem să ni le asumăm, în speranța unei recompense mai mari sau mai rapide.

Vei ști că o anumită activitate sau acțiune este riscantă pe două căi – fie pentru că știi, din punct de vedere intelectual, că e riscantă, fie pentru că ai o senzație de neliniște sau de disconfort atunci când te gândești la ea.

2. Analizează balanța dintre risc și recompensă

Când agenții de pariuri pariază pe evenimente sportive sau pe realizări individuale, decid pe baza probabilităților – cât de probabil consideră ei că este ca persoana pe care pariază să câștige sau să rateze. Un instrument simplu pe care-l poți folosi ca să faci același lucru și pentru tine constă în generarea a două numere, ambele pe o scară de la 1 la 10.

Primul număr reprezintă potențialele beneficii sau recompensa – ce impact pozitiv, pe o scară de la 1 la 10, poate avea luarea de măsuri în situația ta?

Cel de-al doilea număr reprezintă potențialele dezavantaje sau riscul – ce impact negativ, pe o scară de la 1 la 10, poate avea luarea de măsuri în situația ta?

Iată și formula magică:

Recompensa potențială minus Riscul potențial = Numărul acțiunii

Un număr pozitiv al acţiunii ar sugera că acţiunea ar merita întreprinsă; un număr al acţiunii negativ ar sugera că acţiunea nu merită întreprinsă.

De exemplu, unii oameni încearcă să păcălească statul, neplătindu-şi taxele. Recompensa este, în majoritatea cazurilor, în jur de 1 (câteva lire economisite); potenţialul risc (audit, amenzi şi, posibil, închisoare) este de 10.

Pe de altă parte, dacă beneficiul faptului de a-i cere o întâlnire unei persoane de care te simţi foarte atras este de 10 (aţi putea să vă căsătoriţi şi să vă întemeiaţi o familie împreună), iar potenţialul factor de risc este 2 (te-ar putea refuza), nu mai sta pe gânduri!

3. Hotărăşte-te dacă îţi asumi sau nu riscul

Odată ce te hotărăşti să-ţi asumi riscul, treci la acţiune!

Nu uita, oamenii de succes au învăţat să acţioneze înainte de a se simţi pe deplin pregătiţi. Acesta este momentul în care toate tehnicile pe care le-ai învăţat până acum din această carte te vor ajuta foarte mult. Motivaţia înseamnă încredere în acţiune – iar încrederea în acţiune este cea care te va ajuta să ai parte de viaţa MARILOR tale ţeluri şi vise!

ASUMAREA RISCURILOR PENTRU AMUZAMENT ȘI PROFIT

Citește exercițiul până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Gândește-te la ceva ce ți-ar plăcea să faci, dar e cam riscant sau nu prea te caracterizează.
2. În două minute, fă câteva verificări de bază – asigură-te că nu te vei răni pe tine sau pe alții făcând acest lucru.
3. Stabilește momentul când vrei să faci acest lucru – ideal ar fi chiar astăzi, dar, dacă nu se poate, încearcă să găsești o oportunitate în următoarele 72 de ore.
4. Când sosește și acest moment, fii atent la avalanșa familiară de adrenalină, spune-ți: „Ce naiba!" și dă-i drumul!
5. Așteaptă-te ca pe moment să fii dezorientat, dar nu uita că vei găsi pe parcurs toate resursele de care ai nevoie.

CAPITOLUL 15

Nu accepta nici un refuz

Joanna, Kelly și James

Joanna era o mamă singură ce trăia din ajutorul social și care se chinuia să se descurce cu 70 de lire pe săptămână. Tocmai se despărțise de partenerul ei și s-a decis să-și umple timpul dezvoltând o idee mai veche: să scrie o carte pentru copii. În fiecare dimineață, stătea în cafeneaua din oraș și scria; în fiecare după-amiază, mergea acasă ca să aibă grijă de fiica ei, Jessica.

> *Eșecul este o atitudine, nu un rezultat.*
> HARVEY MACKAY

Când a terminat într-un sfârșit manuscrisul, l-a trimis editurilor – unde a fost respins de toți marii editori britanici, adesea cu comentarii depreciative de genul „prea lungă pentru copii".

În cele din urmă, un editor a fost de acord să-i achite un mic avans și să-i publice cartea. În ziua de azi, *Harry Potter* reprezintă unul dintre cele mai mari succese literare ale tuturor timpurilor, iar Joanna, adică J.K. Rowling, este unul dintre cei mai citiți autori din lume, cu o avere de peste jumătate de miliard de lire!

James, pe de altă parte, era inventator. Avea o idee pentru un nou tip de produs despre care simţea că avea să îmbunătăţească vieţile mai multor gospodine – numai că n-o putea pune efectiv în practică. Cinci ani şi 5 127 de încercări mai târziu, a reuşit să facă un prototip funcţional – dar tot nu reuşea să stârnească interesul cuiva. În ciuda refuzurilor succesive, şi-a ţinut visul în viaţă. În cele din urmă, după zece ani de hotărâre şi acţiune tenace zilnică, James Dyson a lansat ceea ce a devenit la scurtă vreme după aceea cel mai vândut aspirator din lume.

Kelly era fiica unei fete de doar 18 ani, însă datorită aptitudinilor sale atletice s-a bucurat de atenţia naţiunii la o vârstă fragedă. În ciuda potenţialului său, s-a retras din competiţii ca să-şi slujească patria în armată. Inspirată de unul dintre foştii săi colegi de clasă, care concura la nivel mondial, s-a întors în Marea Britanie şi a început să se pregătească pentru Olimpiadă.

Atunci a avut loc tragedia. Pe lângă alte câteva afecţiuni minore, a fost diagnosticată cu cancer. Se părea că visurile ei trebuiau să fie lăsate din nou deoparte, de data aceasta pentru totdeauna. Însă Kelly Holmes a obţinut două victorii la atletism, în cadrul Olimpiadei de la Atena din 2004, fiind a treia femeie din istorie care a câştigat două curse. În ciuda faptului că a fost nevoită să trăiască într-un mediu sărac, şi în ciuda bolii care-i punea viaţa în pericol, Dame Kelly Holmes este o sursă de inspiraţie pentru milioane de oameni.

Determinare

Ce anume le permite unor J.K. Rowling, James Dyson sau Kelly Holmes să meargă înainte, în ciuda obstacolelor aparent insurmontabile?

Faptul că nu acceptă nici un refuz din partea vieții sau a oricui altcuiva.

În unele triburi primitive, șamanul putea deveni păstrătorul înțelepciunii, al magiei și al tămăduirii numai după ce era rănit în luptă. Se credea că înțelepciunea adevărată avea să pătrundă prin rănile șamanului. Aceasta este pe aceeași linie cu înțelepciunea naturii, care ne formează cicatricile din cel mai puternic țesut al corpului, deși e posibil ca ele să fie rezultatul unei răni profunde.

Însă cei mai mulți dintre noi văd eșecul ca pe un motiv de a renunța, tratând orice obstacol ca pe o nouă scuză că nu ajung acolo unde și-au dorit. Adevărul este că eșecul e doar o chestiune de percepție.

De-a lungul anilor, foarte mulți oameni mi-au spus: „Am încercat hipnoza ca să mă las de fumat și nu a mers." Când îi întreb dacă e adevărat că nu s-au lăsat de fumat nici măcar o zi, întotdeauna îmi răspund ceva de genul: „Ei bine, m-am lăsat de fumat câteva luni, dar apoi m-am reapucat. Păcat că n-a mers."

„Cum adică n-a mers?", îi întreb eu. „Firește că a mers!"

Dacă te poți lăsa de fumat o lună, te poți lăsa și două luni, și șase, și un an, sau pentru totdeauna. Dar nu și dacă pui singur capăt procesului.

Îți închipui cum ar fi dacă părinții s-ar comporta la fel cu copiii lor atunci când aceștia învață să meargă? De fiecare dată când copilul cade, ei să-i spună să renunțe: „Ei bine, puiule, se pare că n-o să mergi niciodată."

> *Dacă treci prin iad, mergi înainte.*
> WINSTON CHURCHILL

Să mai luăm un alt exemplu. Gândește-te la un eșec din viața ta. Chiar ai „eșuat"? Nu uita, a nu câștiga nu e sinonim cu a eșua.

Nici unul dintre cele două verbe nu înseamnă că lucrurile nu au ieșit exact așa cum ai fi vrut sau că ai fost refuzat de cineva de la care voiai ceva.

Prima întrebare pe care trebuie să ți-o pui este următoarea:

Și ce dacă?

Nu ai câștigat. Nu ți-a ieșit exact așa cum ai fi vrut. Ai fost refuzat. Și ce dacă?

Ești încă în viață – iar mâine ai o nouă șansă de a face ceva și mai grozav. Și nu numai. Ai învățat anumite lecții care te vor ajuta să reușești pe viitor.

Oamenii de succes văd ceea ce alții numesc „eșec" drept un pas temporar înapoi și se entuziasmează găsind noi metode de a face față provocării și de a reveni pe calea spre succes.

După ce acceptă faptul că lucrurile nu au ieșit așa cum speraseră, aceștia își pun întrebări de genul:

Ce e unic la problema aceasta?
Cum pot folosi acest lucru în avantajul meu?
Ce trebuie să fac ca să reușesc?

În cadrul seminarelor pe care le conduc, le cerem participanților să facă un exercițiu prin care să-și controleze percepțiile asupra evenimentelor din viața lor.

De exemplu:

Plătesc taxe prea mari.

Probabil câștigi o groază de bani.

Soția mea mă critică mereu.

Probabil ține la tine foarte mult, din moment ce-ți spune ce gândește.

La cealaltă extremă, un participant mi-a spus odată cu o voce întristată: „Soția mea m-a părăsit pentru un alt bărbat." Toți au tăcut câteva clipe, până când una dintre doamnele din grup a spus în șoaptă: „Ei bine, acum s-a pricopsit el cu ea." Toți membrii grupului au izbucnit în râs, iar bărbatul a putut trece într-o stare mai bună.

E important să reținem că aceasta nu este o intervenție terapeutică sau o sugestie că nu ar trebui să tratăm evenimentele însemnate din viața noastră cu seriozitatea pe care o merită; acesta este un exercițiu prin care gândirea noastră să devină mai flexibilă.

Încearcă acum următorul exercițiu...

PE PARTEA ÎNSORITĂ A STRĂZII

1. Gândește-te la ceva „rău" care ți s-a întâmplat.
2. Acum gândește-te la cel puțin cinci metode prin care să poată fi considerat un eveniment pozitiv – cu cât sunt mai ridicole, cu atât mai bine!

Revenirea după un necaz

Să vă spun secretul prin care mi-am atins scopul: puterea mea rezidă doar în tenacitate.
LOUIS PASTEUR

Atunci când îi întreb pe oameni ce anume îi împiedică să-și atingă scopurile, deseori își amintesc anumite momente din trecut în care au eșuat la ceva similar și apoi urmăresc filme interioare în care retrăiesc acele eșecuri la nesfârșit. Gândindu-se încontinuu la eșecurile din trecut, sigur că le recreează, deoarece întotdeauna obținem mai mult din lucrurile asupra cărora ne concentrăm. De aceea, este important să recodificăm experiențele negative din trecut care constituie încă un motiv de stres și în prezent.

E în regulă să ne amintim că s-a întâmplat ceva rău și să învățăm din această experiență, însă experiențele care

încă mai constituie o povară emoţională pot constitui obstacole în calea succesului şi te pot încetini în atingerea scopurilor tale.

Un studiu american a scos la iveală faptul că oamenii care îşi revin rapid după anumite provocări sau lovituri au obiceiul inconştient de a vedea amânările, greşelile şi chiar motivele altor oameni în cea mai favorabilă lumină posibilă.

Iată o tehnică grozavă pe care o poţi folosi pentru a înlătura orice încărcătură negativă a unei experienţe neplăcute şi pentru a te simţi apoi mai puternic decât înainte...

CONSTRUIREA OPTIMISMULUI

Citeşte exerciţiul până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Imaginează-ţi că te afli la cinematograf, iar *un ecran mic se află la o oarecare distanţă de tine.*
2. Rulează pe ecran un film alb-negru cu o greşeală pe care ai făcut-o sau un eşec din trecut despre care crezi că înseamnă ceva referitor la capacitatea ta de a reuşi pe viitor.
3. Urmăreşte filmul acelui eveniment, ca şi cum i s-ar întâmpla altcuiva. Continuă să-l rulezi înapoi, din ce în ce mai rapid, până când, dacă te gândeşti la acel eveniment, nu mai constituie nici un stres.

4. Acum fă ecranul mult mai mare și rulează un film în care reușești în viitor. Să fie mare, îndrăzneț și frumos, color și cu o coloană sonoră grozavă.
5. Pășește în acest film și trăiește sentimentul de încredere, de motivație și de succes, imaginându-ți că totul decurge de minune, exact așa cum ți-ai dorit!

CAPITOLUL 16

Nu te lăsa copleşit

Viaţa se întâmplă

Deşi vei avea parte de tot mai mult succes pe măsură ce vei pune în practică aceste tehnici şi vei asculta CD-ul, vor exista în mod inevitabil şi momente în care „viaţa se va întâmpla". Poate că o afacere va eşua, poate că te vei certa cu partenerul tău sau poate că vei fi aruncat atât de multe mingi în aer, încât vor cădea toate pe pământ în acelaşi timp.

> *Înfrângerea este adesea o situaţie temporară. Dacă renunţi, devine permanentă.*
> MARILYN VOS SAVANT

Atunci când se va întâmpla acest lucru (şi ni se întâmplă tuturor, la un moment dat), cel mai important lucru pe care-l poţi face este să te ierţi. Nu e o pedeapsă pentru ceva ce ai făcut greşit sau pentru faptul că ţi-ai făcut gânduri negre. Este doar o parte inevitabilă a vieţii. Instrumentul pe care ţi-l voi împărtăşi în acest capitol este cel mai de încredere pe care-l ştiu pentru a nu te simţi copleşit şi pentru a reveni rapid şi uşor într-o stare de încredere liniştită, indiferent de ceea ce se petrece în jurul tău.

Thought Field Therapy [TFT – Terapia câmpului de gânduri] este o tehnică creată de inovatorul om de știință american dr. Roger Callahan. Cercetările științifice independente asupra tehnicilor lui Callahan arată că acestea funcționează de cele mai multe ori, pentru majoritatea oamenilor, reducând senzația de copleșire emoțională.

Ceea ce suntem pe cale să facem implică folosirea anumitor puncte de acupunctură de pe corp. Codul oricărui sentiment stresant este salvat, ca un program de computer, în creier. Gândindu-te la ceea ce te îngrijorează în timp ce lovești fiecare punct exact în ordinea pe care o voi descrie, vei fi capabil să-ți reduci rapid nivelul de anxietate, de stres sau de copleșire și să-ți trăiești viața.

Poate că acest proces ți se va părea puțin ciudat la început, dar funcționează. Într-o clipă, vreau să te gândești la o experiență stresantă. După ce îmi vei urma toate instrucțiunile, stresul tău va dispărea. Ca prin magie, așa ți se va părea, însă de fapt e un lucru pur științific.

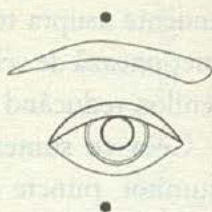
Va fi nevoie să te concentrezi foarte tare timp de câteva minute, deoarece este important să continui să te gândești la emoția pe care ai ales-o pe măsură ce treci prin acest proces și să reduci intensitatea sentimentului...

(Înainte de a pune în practică această tehnică, citește cu atenție fiecare pas, ca să știi ce ai de făcut.)

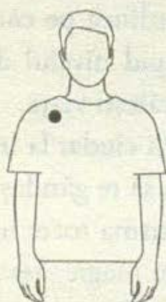
1. Concentrează-te pe ceea ce te face să te simți copleșit. Acum evaluează stresul pe o scară de la 1 la 10, 1 fiind nivelul cel mai scăzut, iar 10, cel mai ridicat. Acest

lucru este important, deoarece în câteva momente vom vedea cât de mult ai redus stresul.

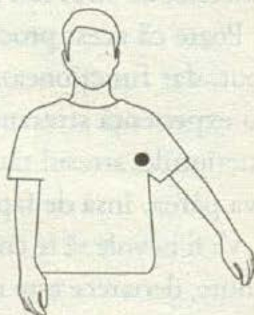
De-a lungul etapei ce urmează, trebuie să continui să te gândești la ceea ce te-a deranjat.



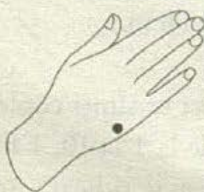
2. Cu câte două degete de la fiecare mână, lovește-ți ușor fruntea de circa zece ori, chiar deasupra unei sprâncene.
3. Acum lovește-te ușor sub același ochi.



4. Lovește ușor sub claviculă.



5. Continuă să te gândești la ceea ce te deranja și lovește ușor la subsuoară.



6. Apoi lovește ușor pe încheietura degetului mic de la mână.

7. Adu-ți aceeași mână în fața ochilor și lovește ușor în punctul situat între încheietura inelarului și încheietura degetului mic. (Continuă să lovești ușor în acest punct și să te gândești la situația stresantă de-a lungul pașilor 8-13.)



8. Închide ochii, apoi deschide-i.
9. Uită-te în jos, spre dreapta, apoi în față și apoi în jos, spre stânga.
10. Rotește ochii la 360 de grade, în sensul acelor de ceasornic, apoi tot la 360 de grade, dar în sens invers acelor de ceasornic.
11. Gândindu-te în continuare la ceea ce te-a stresat și lovind ușor, fredonează cu voce tare primele versuri din „Mulți ani trăiască!"
12. Acum numără cu voce tare de la 1 la 5. (1, 2, 3, 4, 5)
13. Acum fredonează din nou cu voce tare primele versuri din „Mulți ani trăiască!"
14. Repetă pașii 2-6. Gândindu-te în continuare la ceea ce a fost copleșitor pentru tine, lovește ușor deasupra sprâncenei, sub ochi, sub claviculă, la subraț și pe încheietura degetului mic de la mână.

În regulă, acum hai să ne oprim și să verificăm – pe o scară de la 1 la 10, unde se situează acum senzația de stres?

Dacă sentimentul că eşti copleşit încă nu a dispărut complet, parcurge din nou întregul procedeu până când dispare. E posibil să faci acest lucru de două-trei ori până când elimini complet sentimentul, deşi majoritatea oamenilor relatează că reduc sentimentul la un nivel controlabil din prima sau a doua încercare.

Nu uita, dacă ai parcurs acest procedeu de mai multe ori, iar sentimentul nu a dispărut complet, fii receptiv la mesajul pe care ţi-l transmite subconştientul tău. În plus, poţi repeta acest procedeu ori de câte ori doreşti.

CAPITOLUL 17

Creează un viitor pozitiv

A sosit timpul

Viaţa ta va începe să se îmbunătăţească prin simplul fapt că ţi-ai făcut timp să-ţi proiectezi MARILE ţeluri şi să acţionezi. Însă acum vom folosi puterea subconştientului tău pentru a trece la un cu totul alt nivel şi pentru a începe să creăm un succes „automat".

> *Mă interesează viitorul, deoarece acolo îmi voi petrece restul vieţii.*
> CHARLES KETTERING

Pentru a face acest lucru, mai întâi trebuie să observi modalitatea unică a creierului de a reprezenta timpul. Fără să te gândeşti la el, indică viitorul. Acum indică trecutul.

Observă direcţia în care timpul curge pentru tine. Viitorul se aşterne în faţa ta, iar trecutul, în spate? Sau trecutul se află în stânga, iar viitorul la dreapta?

Nu există răspunsuri corecte sau greşite – oricum ar codifica creierul tău timpul, pentru tine e perfect. Fă următorul exerciţiu, pentru a-ţi clarifica şi mai mult propria „axă a timpului" interioară...

DESCOPERIREA PROPRIEI AXE A TIMPULUI

Citește exercițiul până la capăt înainte de a-l face prima oară.

1. Gândește-te la ceva ce faci zilnic – de exemplu, te speli pe dinți sau iei micul dejun. Când te vizualizezi făcând acest lucru a doua zi, imaginea se află în fața ta, la dreapta sau la stânga? Cât de departe e? Indic-o acum...
2. Apoi, gândește-te că faci aceeași activitate săptămâna viitoare. Imaginea se află mai la dreapta sau mai la stânga? În fața ta ori în spate? Mai aproape sau mai departe? Din nou, indică locul unde „vezi" imaginea în minte.
   Dar săptămâna trecută? Unde vizualizezi că făceai respectiva activitate cu o săptămână în urmă?
3. Acum gândește-te că faci aceeași activitate o lună mai târziu. Imaginea se află mai aproape sau mai departe? Mai la dreapta ori mai la stânga? În față sau în spate? Mai sus ori mai jos?
   Dar acum o lună, în trecut? Unde vizualizezi că ai făcut atunci respectiva activitate?
4. În sfârșit, imaginează-ți că faci aceeași activitate peste șase luni. Unde se află imaginea – e mai aproape sau mai departe? La stânga ori la dreapta? Mai sus sau mai jos?
   Dar acum șase luni? Indică acum respectiva imagine...

5. Închipuie-ţi că toate aceste imagini sunt unite printr-o linie – ca şi cum ai face în minte un puzzle enorm de genul „uneşte punctele". Aceasta este „axa ta a timpului" – modul în care subconştientul tău reprezintă timpul.

Programarea minţii tale pentru succesul „automat"

Atunci când ai un viitor îndeajuns de atrăgător, toate resursele tale sunt îndreptate în mod automat către transformarea lui în realitate. Iar lucrul cu adevărat extraordinar este acela că vei descoperi că te îndrepţi către acel viitor în fiecare zi.

> *Dacă vrei un lucru cu adevărat, poţi găsi o cale de a-l obţine.*
>
> CHER

Următorul exerciţiu te va ajuta să-ţi programezi în subconştient un viitor irezistibil. Folosit în combinaţie cu CD-ul, îţi va supraalimenta toate eforturile de a avea succes...

Recent, când am făcut acest exerciţiu cu un client, şi-a imaginat că se află la cină alături de familia sa şi de prieteni. Sărbătoreau împreună cea mai recentă reuşită a sa de la locul de muncă. Acest lucru le oferea o senzaţie incredibilă de prosperitate, ca şi când nu mai trebuiau

să-şi facă niciodată griji în privinţa banilor. Îşi planificau vacanţa de lux din sudul Franţei şi glumeau, gândindu-se ce bine se vor distra bând şampanie şi stând la soare. Ceea ce-i plăcea cel mai mult la această imagine era faptul că părea extrem de fericit şi cu picioarele pe pământ – avea cu adevărat sentimentul de împlinire, atât spirituală, cât şi materială.

CREEAZĂ-ŢI VIITORUL CHIAR ACUM

Citeşte acest exerciţiu până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Imaginează-ţi că te afli în viitor, peste un an, şi că ai avut parte de cel mai bun an din viaţa ta.

Ce s-a întâmplat în viaţa ta sentimentală, în cariera ta, cu sănătatea, cu banii, cu viaţa ta spirituală? Pe care dintre MARILE tale ţeluri le-ai împlinit? Către care dintre ele ai avansat semnificativ? Ce noi comportamente şi moduri de gândire ai pus în practică? Cine devii?

2. Acum imaginează-ţi o scenă ideală care să includă tot ce-ţi doreşti mai mult să se întâmple în viitorul tău pozitiv. Asigură-te că în viitor te vezi extrem de optimist şi de fericit. Poate fi ceva realist sau simbolic.

Vizualizează-ţi acum „scena ideală". Unde te afli? Cu cine eşti? De care reuşite eşti conştient în cea mai mare măsură? Ce-ţi place cel mai mult la ea?

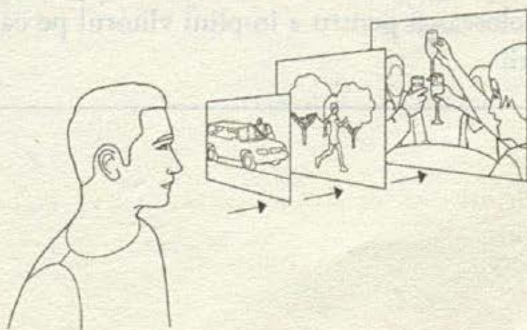
3. Ia această imagine şi situeaz-o pe axa timpului în viitor, peste un an. Asigură-te că imaginea este mare, luminoasă, îndrăzneaţă şi plină de culoare. Vei şti că faci totul cum trebuie, pentru că te vei simţi bine numai imaginându-ţi acest lucru.

4. Apoi vei umple spaţiul lipsă dintre prezent şi viitor.

Concepe o imagine puţin mai mică şi situeaz-o cu câteva luni înaintea imaginii mari, cu ceea ce va trebui să se întâmple înainte de asta.

Concepe o imagine şi mai mică şi situeaz-o cu câteva luni înaintea imaginii precedente.

Concepe o imagine şi mai mică şi situeaz-o cu câteva luni înaintea imaginii precedente.



Ar trebui să fi obţinut acum o succesiune de imagini ce leagă prezentul de viitorul tău optimist, atrăgător. Imaginile ar trebui să fie din ce în ce mai mari şi să conţină lucruri tot mai agreabile.

5. Uită-te la aceste imagini şi lasă-ţi subconştientul să-şi însuşească harta către succesul automat de pe parcursul anului ce va urma.

6. Acum ieşi din corpul tău şi păşeşte în fiecare imagine. Îngăduie-ţi câteva clipe pentru a simţi cu adevărat fiecare pas pe care îl vei face pe drumul către succes.

7. Când vei ajunge la imaginea mare a scenei tale ideale, îngăduie-ţi să te bucuri din plin de ea. Cum va fi să ai tot ce îţi doreşti?

8. În sfârşit, revino în prezent şi priveşte din nou spre viitor. Te poţi simţi încrezător, deoarece ştii că ai conceput o hartă pe care subconştientul tău să o folosească pentru a împlini viitorul pe care ţi-l doreşti!

CAPITOLUL 18

Planul tău zilnic de acțiune pentru succes

Toată lumea face asta

Cu ani în urmă, stăteam de vorbă cu Daley Thompson, medaliat cu aur la proba olimpică de decatlon, despre psihologia sportului. L-am întrebat dacă urmase vreodată cursuri de acest gen. Mi-a răspuns că nu le vedea rostul și că nu credea în ele. Apoi l-am întrebat dacă s-a gândit vreodată la o cursă înainte de a participa la ea. S-a uitat la mine și mi-a răspuns cu convingere: „Mă gândesc de nenumărate ori la fiecare pas. Știu exact ce voi face, așa că o fac!"

> *Dacă nu ai face decât să-i spui zilnic unui stâlp de iluminat țelurile tale, tot ar avea mult mai multe șanse de a se realiza.*
>
> MICHAEL NEILL

Același lucru este valabil pentru toți campionii și atleții de top cu care am lucrat – fie că practică aceste tehnici conștient sau inconștient, le execută perfect, până când devin ceea ce au exersat.

Dacă vrei să treci în viață la următorul nivel, asta e tot ce trebuie să faci. De fapt, viața ta va începe

să se îmbunătăţească prin simpla adoptare a unui program de dezvoltare personală.

În anii '30, a fost realizat un studiu privind factorii ce sporesc eficienţa la locul de muncă. O echipă de specialişti în ştiinţele sociale condusă de profesorul Elton Mayo, de la Harvard Business School, a mers prin fabrici pentru a evalua, printre altele, efectul luminii puternice asupra eficienţei la liniile de asamblare. Conform procedurii standard de atunci, au fost observate trei grupuri.

Primul grup a primit mai multă lumină când îşi executa sarcinile repetitive de asamblare; cel de-al doilea grup a primit mai puţină lumină; cel de-al treilea grup, sau „grupul de control", a fost ţinut pur şi simplu sub observaţie cât îşi desfăşura munca în mod obişnuit. Ce s-a întâmplat după aceea i-a încurcat pe observatori...

Potrivit aşteptărilor, grupul cu lumină sporită a înregistrat o eficienţă şi o stare de bine la locul de muncă considerabil mai mari. Cu toate acestea, şi celelalte două grupuri ţinute sub observaţie au dat dovadă de o eficienţă şi de o stare de bine aproape identice.

După mai multe investigaţii, concluzia la care au ajuns profesorul Mayo şi colegii săi a fost aceea că unicul şi cel mai important factor în influenţarea pozitivă a eficienţei şi a stării de bine angajaţilor era sentimentul că eforturilor lor li se acorda atenţie.

Ce se poate măsura se poate face

Potrivit Societății Americane de Formare și Dezvoltare, probabilitatea ca tu să faci ceva dacă ești de acord să fii tras la răspundere de către cineva crește de la numai 40% la un amețitor 95%!

În mod similar, dacă petreci un minut pe zi urmărind traseul acțiunilor tale către MARILE tale țeluri, vei spori considerabil probabilitatea unei reușite.

Iată un model de tabel pe care-l poți folosi pentru a-ți urmări progresul. Dacă te întrebi de ce am lăsat spațiu numai pentru cinci scopuri, să te lămuresc: dacă ai timp să acționezi zi de zi pentru mai mult de cinci scopuri, aproape sigur nu sunt suficient de MARI!

> *Succesul este suma micilor eforturi repetate zi de zi.*
>
> ROBERT COLLIER

Fă-ți o copie a tabelului și notează în el MARILE tale țeluri. În fiecare zi, bifează pur și simplu în căsuța adecvată după ce ai luat cel puțin o măsură în direcția scopului urmărit pe ziua aceea.

Deși pare prea simplu ca să fie cu adevărat eficient, nu pot sublinia îndeajuns de mult puterea inițiativei pe care oamenii au câștigat-o în urma acestui exercițiu. Schimbările pozitive importante încep adesea să apară în numai câteva săptămâni!

Țel MARE	L	M	M	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							
5							

PARTEA A III-A

Sentimentul de încredere în viața reală

CAPITOLUL 19

Vorbitul în public

Cum să faci prezentări de neuitat

Teama de a lua cuvântul în public constituie acum cea mai răspândită fobie din lumea occidentală. De obicei, se instalează în şcoală, unde ni se cere să citim în faţa clasei, iar profesorul ne atrage atenţia asupra tuturor greşelilor noastre, în loc să ne laude pentru cât de bine ne descurcăm. Faptul că ceilalţi copii râd şi ne arată cu degetul contribuie la instalarea acestei fobii, iar noi trecem printr-o stare profund negativă, astfel încât asocierea dintre teamă, ruşine, jenă şi vorbitul în public rămâne cu noi până la maturitate, chiar dacă nu ne-a împiedicat întotdeauna să ne ridicăm şi să luăm cuvântul.

Cu toate acestea, există numai trei lucruri pe care trebuie să le faci ca să te simţi bine şi în largul tău atunci când faci prezentări în faţa unui grup oricât de mare:

> *Întreabă-te: dacă aş avea doar 60 de secunde pe scenă, ce ar trebui neapărat să spun ca să-mi transmit mesajul?*
> JEFF DEWAR

1. Controlează-ţi starea emoţională.
2. Familiarizează-te cu conţinutul prezentării.
3. Vorbeşte cu pasiune.

1. Controlează-ţi starea emoţională

Cu mulţi ani în urmă, una dintre marile actriţe ale Marii Britanii a venit să mă vadă. Când mi-a spus că suferă de trac, am rămas şocat.

I-am spus: „Stai puţin, eşti una dintre cele mai bune actriţe – cum să ai trac?"

Ea mi-a răspuns: „Când ajungi unde am ajuns eu, presiunea de a reuşi este şi mai mare."

În acel moment, am rămas surprins de cât de puţină legătură are încrederea în forţele proprii cu experienţa şi de cât de mult are legătură cu modul în care ne folosim mintea. Altcineva şi-ar fi putut folosi vasta experienţă şi reuşitele anterioare pentru a-şi crea un sentiment de uşurinţă şi lejeritate de neclintit; ea însă le folosise pentru a-şi spori temerile.

Ca s-o ajut, am rugat-o să-şi imagineze că îşi va lua o zi liberă de la trac. Eu aveam să-i preiau această teamă în ziua respectivă. Apoi am întrebat-o ce ar trebui să fac ca să fiu la fel de înspăimântat ca ea pe scenă.

Iată strategia ei:

1. Mai întâi, urca pe scenă şi îşi imagina că în public se aflau câţiva critici, care aveau tot felul de păreri negative cu privire la interpretarea ei, de genul: „N-a rostit replica aceea prea bine, nu-i aşa?"
2. Apoi, corpul ei devenea tensionat, ca răspuns la dialogul interior negativ, şi făcea o mică greşeală.
3. În sfârşit, îşi imagina că acei critici spuneau lucruri şi mai dure, cum ar fi: „Vai, nu e deloc în formă maximă".

Cu cât se gândea mai mult la reacţia criticilor, cu atât începea să greşească cu adevărat.

Deşi habar nu avea ce spuneau criticii despre ea sau dacă se aflau cu adevărat în public, prin faptul că şi-i imagina spunând lucruri groaznice, ea crea o profeţie care se autoconfirma.

De vreme ce autosugestia avea un efect atât de puternic asupra interpretării sale, am decis că ar fi o idee bună s-o folosesc ca s-o ajut pe actriţă. La urma urmei, dacă-şi putea imagina că lumea spune lucruri oribile despre ea, sigur era capabilă să şi-o imagineze spunând şi lucruri bune.

Am rugat-o să-şi imagineze că urcă pe scenă şi-i aude pe critici spunând în gând tot felul de lucruri bune despre ea, precum: „Ce actriţă experimentată, ce interpretare extraordinară!" Dacă făcea o greşeală, şi-i imagina spunând: „Ce revenire bună, bravo!"

Pur şi simplu am exersat acest lucru în mintea ei de nenumărate ori, până când a devenit noul program. Data următoare când a urcat pe scenă, noua autosugestie pozitivă a început să funcţioneze în mod automat.

Iar când criticii au venit într-adevăr să urmărească spectacolul, a avut parte de cronici excelente!

Iată un exerciţiu pe care îl poţi folosi pentru a fi într-o stare emoţională mai bună ori de câte ori iei cuvântul...

VOCEA ÎNCREDERII

Citește exercițiul până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Imaginează-ți cum ar suna vocea ta dacă ai fi acum pe deplin sigur de tine. Pe de altă parte, gândește-te la vocea unei persoane încrezătoare, înflăcărate, pe care îți face plăcere s-o asculți.
2. Acum începe să-ți reglezi vocea reală în funcție de vocea încrezătoare din mintea ta.
3. Fă acest lucru cu câte o propoziție odată. Imaginează-ți că vocea sigură de ea din mintea ta spune ceva de genul: „Așa sunt eu când sunt încrezătoare." Apoi rostește aceste cuvinte cu voce tare, dându-ți silința să păstrezi aceeași energie și tonalitate.

La început, probabil că ți se va părea puțin ciudat, dar la scurt timp vei începe să te simți în largul tău folosindu-ți tonalitatea încrezătoare atunci când vorbești cu voce tare.

2. Familiarizează-te cu conținutul prezentării

Deși cu siguranță că este posibil să bați câmpii în cadrul unei prezentări, nu recomand acest lucru. Când ți-ai făcut tema și știi despre ce vorbești, acest lucru denotă competență în ochii publicului.

Dar să cunoști conținutul nu înseamnă să citești de pe o coală de hârtie. De fapt, adevăratul beneficiu al cunoașterii conținutului prezentării este următorul:

Când știi despre ce vorbești, nu trebuie să știi ce urmează să spui.

Cu mulți ani în urmă, am trăit una dintre cele mai profunde experiențe de învățare cu privire la acest subiect. Când am început să predau programarea neurolingvistică alături de dr. Richard Bandler, fondatorul acestei specializări în psihologie, îmi pregăteam mental cu minuțiozitate tot discursul, planificând tot ce aveam să spun și să fac.

Într-o bună zi, în timp ce mă pregăteam să urc pe scenă, Richard mi-a sugerat să predau un alt modul în locul celui obișnuit. Probabil că păream îngrijorat, deoarece a râs și m-a întrebat de cât timp mă ocupam de hipnoză și de programare neurolingvistică.

I-am spus că făceam asta de aproape zece ani și iarăși a râs.

„Deții toate cunoștințele legate de acest subiect“, mi-a spus Richard. „Nu trebuie decât să te afli în starea potrivită – cuvintele și ideile vor curge de la sine. La urma urmei, dacă ai sta de vorbă cu prietenii tăi despre acest subiect, nu ai fi îngrijorat, nu-i așa?“

Apoi m-a rugat să-mi amintesc un moment în care am făcut tocmai acest lucru. Când am început să simt senzația aceea de relaxare în corp, mi-a cerut să iau cu

mine acel sentiment şi să-mi imaginez că mă adresez grupului, relaxat şi în largul meu.

Deşi tot nu mă simţeam pe deplin pregătit, s-a auzit melodia de început a prezentării mele şi, pentru prima oară, am păşit pe scenă fără să am nimic pregătit. Nu numai că a fost unul dintre cele mai bune cursuri pe care le-am predat vreodată, dar atunci m-am simţit cel mai relaxat în faţa unui grup. Totul a decurs frumos din acel moment înainte!

3. Vorbeşte cu pasiune

Deşi putem vorbi despre orice dacă suntem nevoiţi, ori de câte ori vorbesc în public mă străduiesc să stabilesc o legătură emoţională cu subiectul pe care urmează să-l dezbat.

Valoarea acestei practici mi-a devenit evidentă când am participat la o ceremonie de acordare a unor distincţii intitulată „The Pride of Britain". Persoanelor care săvârşiseră un act extraordinar de curaj sau care-şi aduseseră o contribuţie unică în societate li se recunoşteau meritele în mod public. Lucrul cu adevărat fascinant a fost acela că, deşi majoritatea persoanelor care primeau premiile nu vorbiseră niciodată în public, ele erau capabile să fascineze audienţa, prin simplul fapt că credeau cu adevărat în ceea ce făcuseră.

Ca să-mi găsesc pasiunea înainte de a lua cuvântul, îmi pun două întrebări simple:

Care este esenţa mesajului meu?

Ce experienţă vreau să aibă cei din public ascultându-mi discursul?

Desigur, pasiunea este şi o stare – şi, ca orice stare, o poţi crea oricând doreşti...

STAREA TA IDEALĂ DE FUNCŢIONARE

Citeşte exerciţiul până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Gândeşte-te la o prezentare pe care o vei face peste câteva săptămâni. Dacă nu ai nici una programată, gândeşte-te la orice situaţie din viitorul apropiat în care vrei să fii în formă maximă.

2. Dacă ar depinde numai de tine, cum ai vrea să te simţi în timpul prezentării sau în respectiva situaţie?

Exemplu:
Încrezător, înflăcărat şi amuzant

3. Imaginează-ţi pe podea un cerc de orice culoare. Umple-l cu sentimentele pe care ţi le doreşti. Poţi face acest lucru gândindu-te la o perioadă în care te-ai simţit aşa în trecut sau folosindu-ţi corpul „ca şi când" te-ai simţi aşa acum.

Exemplu:
Îmi umplu cercul cu încredere adoptând o postură încrezătoare și vorbind cu tine însuți pe un ton încrezător. Adaug pasiune, gândindu-mă la o cauză căreia îi sunt profund dedicat, până când resimt acele sentimente în corp. Îmi amintesc o perioadă în care râdeam și glumeam cu prietenii și o adaug în cerc pentru amuzament.

4. Pășește în acel cerc și lasă sentimentele să-ți pătrundă și să se răspândească în corpul tău. Pe măsură ce le resimți, vizualizează-te făcând ceea ce dorești să faci. Când sentimentele încep să se atenueze, ieși din cerc și „reîncarcă-l" cu emoție, apoi pășește din nou în cerc.

5. Repetă pașii 3 și 4 până când te vei simți în mod automat așa cum vrei să te simți când îți imaginezi și/sau faci ceea ce vrei să faci!

Ca în cazul tuturor exercițiilor din această carte, devii ceea ce exersezi – și cu cât vei exersa mai mult să fii relaxat și încrezător în timp ce faci ceea ce îți dorești, cu atât vei deveni mai relaxat și mai încrezător!

CAPITOLUL 20
Succesul în afaceri

Mirosul disperării

Te-ai aflat vreodată în preajma cuiva care voia ceva de la tine atât de mult, încât devenea înfiorător? Fie că era vorba despre un agent de vânzări care-ți voia banii sau despre cineva care voia să se culce cu tine, nevoia aceasta disperată le displace până și celor mai generoși dintre noi.

În artele interpretative, acest lucru este adesea numit „mirosul bolnăvicios al disperării" și se opune „mirosului dulce al succesului". Fie că este o metaforă sau o realitate biochimică din corp, ideea este că, atunci când abordezi o persoană de pe o poziție de nevoiaș, acesteia îi este mult mai greu să răspundă pozitiv solicitării tale.

Elementul-cheie în ceea ce privește abandonarea disperării este înțelegerea următorului lucru:

Disperarea este o stare – și, ca orice stare, poate fi creată sau năruită cu ajutorul imaginilor, sunetelor și autosugestiei din mintea ta.

Acum fă următorul exercițiu...

DISTRUGĂTORUL STĂRII DE DISPERARE

Citeşte exerciţiul până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Gândeşte-te la ceva de care ai mare nevoie sau după care eşti disperat. Poate să fie vorba despre bani, o tranzacţie importantă sau chiar despre o relaţie pe care ai vrea să o ai.

2. Observă imaginile, sunetele şi dialogul intern pe care le-ai asociat cu această situaţie. Dacă ai probleme, inventează aceste aspecte!

3. Preia controlul asupra lumii tale interioare! Ia imaginile, împinge-le la distanţă şi atenuează-le. Dă volumul sunetelor şi al dialogului intern mai încet, până când te simţi relativ calm în ceea ce priveşte lucrul după care eşti disperat.

4. Acum creează un „colaj al succesului", care să reunească toate lucrurile bune pe care le ai în viaţă. Imaginează-ţi zeci de imagini cu cei pe care îi simpatizezi şi care te îndrăgesc, cu momente din trecut în care ai avut succes şi cu orice altceva pentru care eşti recunoscător. Reia toate complimentele pe care le-ai primit de-a lungul timpului. Umple-ţi mintea cu sunete, cuvinte şi imagini pozitive.

5. În sfârșit, imaginează-ți un spațiu mic ce se deschide undeva, în jumătatea inferioară a colajului tău al succesului. Umple acest spațiu cu o reprezentare minusculă a lucrului de care aveai nevoie sau după care erai disperat.

6. Pe viitor, te vei gândi la acest lucru numai în contextul tuturor lucrurilor minunate pe care le ai deja în viața ta!

Ca în cazul tuturor exercițiilor din această carte, acesta devine tot mai ușor pe măsură ce îl faci tot mai des. Cu cât ești mai conștient de „imaginea de ansamblu" a vieții tale, cu atât nimic nu-ți va mai părea copleșitor.

Leadership

Atunci când Steve Jobs și Steve Wozniak construiau prototipul computerului Apple, au încercat să atragă în proiect companiile Atari și Hewlett-Packard. S-au oferit să le acorde acestora și toate drepturile, în schimbul unei finanțări și al unui salariu

Bunicul meu mi-a spus odată că există două tipuri de oameni: cei care muncesc și cei care își asumă meritele. Mi-a zis să încerc să mă încadrez în primul grup; concurența e mult mai mică.

INDIRA GANDHI

pentru cei doi. Nu numai că au fost refuzaţi, dar Hewlett-Packard le-a şi spus: „Nu avem nevoie de voi – nici măcar nu v-aţi terminat facultatea!“

În mod similar, Fed Ex, CNN şi post-iturile au picat testul focus-grupurilor, prin simplul fapt că acestea din urmă s-au dovedit a fi inutile. Majoritatea oamenilor nu sunt lideri sau inovatori, aşa că a le pune întrebări privind diverse idei ce nu corespund sistemelor lor obişnuite de referinţă este un lucru inutil.

Ca lider, trebuie să te aştepţi la reacţii de împotrivire şi chiar de respingere, deoarece acestea reprezintă preţul inovaţiei. Aşadar, dacă vei ajunge lider, va trebui să fii dispus să conduci.

În cartea psihologului Robert Cialdini, *Influence: Science and Practice*, autorul descrie un experiment făcut pe străzile din Chicago.

O maşină nouă, imaculată, a fost lăsată peste noapte într-un cartier „rău famat“. Când cercetătorii s-au întors în dimineaţa următoare, maşina era tot acolo, imaculată şi intactă. Câteva săptămâni mai târziu, o maşină asemănătoare a fost lăsată în acelaşi cartier – de data aceasta, cu un geam spart. Până dimineaţă, toate cele patru anvelope fuseseră furate, iar maşina fusese complet dezmembrată.

Ce s-a întâmplat? De ce una dintre maşini a rămas neatinsă, în vreme ce cealaltă a fost distrusă?

Răspunsul constă într-un principiu al influenţei pe care Cialdini îl numeşte „dovada socială“ – ideea că, atunci când oamenii nu ştiu ce să facă sau cum să se comporte,

ei se aşteaptă de la un membru al grupului lor să-i „înveţe" ce să facă. De îndată ce o persoană a stabilit tiparul acceptabil de comportament, toţi ceilalţi îl urmează.

Înţelegerea puterii dovezii sociale ne oferă observaţii valoroase asupra capacităţii noastre de a ne asuma un rol de conducere în aproape orice situaţie legată de locul de muncă. O parte majoră a impactului pe care îl avem asupra mediului organizaţional şi asupra echipelor pe care le conducem se rezumă la capacitatea noastră de a face un singur lucru – acela de a pune în practică tipul de comportament pe care vrem să-l adopte şi ceilalţi.

Vrei ca echipa ta de la locul de muncă să fie dispusă să experimenteze mai mult, chiar dacă mai face şi greşeli?

Fii tu primul care experimentează fără rezerve, care face greşeli şi apoi le repară.

Vrei să-ţi spună clienţii adevărul în legătură cu ceea ce se petrece în raportul pe care-l au cu tine?

Fii tu primul care le spune adevărul în legătură cu ceea ce se petrece cu tine, chiar şi atunci când adevărul te face să pari un manager, un agent de vânzări sau un coach nu tocmai perfect.

Există numeroase exemple de greşeli comise de liderii care au uitat să fie deschişi noilor oportunităţi:

La începutul secolului al XIX-lea, autorităţile ştiinţifice ale vremii au încercat să împiedice crearea motoarelor cu aburi, deoarece credeau că o fiinţă umană care depăşea incredibila viteză de 48 km/h avea să se sufoce şi să fie strivită de forţa gravitaţională.

În 1899, Charles H. Duell, împuternicitul Oficiului pentru Invenţii, a recomandat închiderea acestui proiect, deoarece „Toate lucrurile ce pot fi inventate au fost deja inventate".

În 1946, Daryl Zanuck Jr., directorul studioului de film 20th Century Fox, a spus: „Televiziunea nu-şi va putea menţine piaţa pe care o va avea în primele şase luni. Oamenii se vor plictisi rapid să se holbeze la o cutie din placaj în fiecare seară."

Jim Denny de la Grand Ole Opry, festivalul de muzică country din Nashville, l-a concediat pe Elvis Presley după prima sa evoluţie, spunându-i: „N-ai nici un viitor, băiete. Mai bine întoarce-te la condus camioane."

Compania de înregistrări Decca a respins trupa Beatles, spunând: „Nu ne place cum sună. Grupurile de chitarişti sunt pe ducă."

Thomas Watson Jr., pe atunci preşedinte al IBM, prezicea că va exista o piaţă mondială pentru „circa cinci" computere.

Nici măcar Bill Gates nu a fost imun la acest fenomen, susţinând în 1981 că „640K ar trebui să fie îndeajuns pentru oricine"...

Cea mai simplă aptitudine pentru a avea succes

Toate tehnicile pe care le-ai învăţat până acum se rezumă la patru aptitudini de bază:

1. Creează imagini încrezătoare în care tu te bucuri de succes.
2. Vorbeşte cu propria persoană pe un ton încrezător, pozitiv.
3. Mişcă-ţi corpul cu încredere.
4. Acţionează înainte de a fi pregătit.

Însă în afaceri mai există şi o a cincea aptitudine, cel puţin la fel de importantă:

Fii tu însuţi!

Numeroase afaceri şi mulţi oameni de afaceri îşi pierd timpul încercând să fie pe placul tuturor, astfel încât sunt în permanenţă dezechilibraţi, jonglând şi sperând să nu se năruie totul în jurul lor.

Dacă ar înţelege acest principiu de bază al afacerilor, viaţa lor ar fi mult mai uşoară, iar clienţii ar fi mult mai fericiţi:

Când eşti tu însuţi, ca om de afaceri sau ca afacere, unii oameni vor dori ceea ce tu ai de oferit, iar alţii nu. Însă, după cum spunea Jack Canfield, creatorul imperiului

editorial de miliarde de dolari *Chicken Soup for the Soul*, „Unii vor, alții nu. Și ce dacă? Cineva așteaptă!"

Există câte cineva pentru oricine

Iată o întrebare pentru tine. Poți răspunde în legătură cu orice produs sau serviciu pe care îl oferi, dar întrebarea este următoarea:

Crezi că există cineva care să vrea ceea ce tu oferi?

Dacă răspunsul tău este nu, atunci ai de lucru la capitolul „dezvoltarea produsului", mai ales dacă produsul ești tu. Dar, dacă răspunsul tău este da, atunci mai am o întrebare pentru tine...

Unde se află acea persoană?

Poate că o întrebare și mai bună este aceasta:

Cum o poți găsi cât mai repede
și mai ușor posibil?

Răspunsul este simplu: află cât mai repede posibil cine NU este respectiva persoană.

Iată un exercițiu din partea coach-ului meu, Michael Neill...

CUM SĂ-ŢI GĂSEŞTI CLIENŢII IDEALI

Citeşte exerciţiul până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Fă o listă care să conţină 20 de persoane sau companii ce ar putea fi interesate de ceea ce oferi.

2. Obiectivul jocului este acela de a-i înlătura pe toţi cei de pe listă care NU doresc să lucreze cu tine sau să cumpere de la tine. Ia legătura cu fiecare persoană de pe listă şi obţine un „da" sau un „nu" cât mai repede posibil – nu accepta nici un răspuns de genul „poate"!
   Nu uita, obiectivul jocului este acela de a reduce numărul celor de pe listă la zero cât mai repede. Distrează-te respingându-i la rândul tău!

3. Acordă-ţi o notă la sfârşitul zilei, în funcţie de numărul numelor care au rămas pe listă.

Scor:

18-20

E evident că nu-ţi dai încă silinţa. Riscă şi acţionează!

13-17

Acesta este scorul mediu al majorităţii oamenilor. Chiar vrei câştigi cursa încet şi sigur? Dacă tu aşa crezi, atunci sărbătoreşte! Dacă nu, fii mai încrezător şi treci din nou la acţiune!

8-12
Ești pe drumul spre succes. (Dacă ai găsit din întâmplare pe cineva care vrea să cumpere de la tine, îl poți șterge și pe el de pe listă.)

4-7
E clar că ai pășit dincolo de sentimentul de plăcere și ai ajuns la măiestrie. Complimentele mele bucătarului!

0-3
ATENȚIE! ATENȚIE! ALERTĂ DE SUCCES! ALERTĂ DE SUCCES! ATENȚIE!

Notează-ți scorurile – dacă ajungi la zero în cinci zile lucrătoare consecutive, îți vei fi transformat afacerea în una de succes și ai devenit mult mai sigur de tine decât înainte.

CAPITOLUL 21

Întâlnirile și relațiile sexuale

Încrederea socială

Atunci când vine vorba despre sentimentul de încredere în viața reală, primul lucru pe care îl vor oamenii este să se simtă mai în largul lor atunci când socializează, mai ales cu cei de care se simt atrași din punct de vedere sexual. În acest capitol, îți voi împărtăși câteva dintre cele mai importante lucruri pe care le-am aflat despre crearea unei încrederi sociale puternice, precum și anumite tehnici specifice pe care le poți folosi pentru a te simți mai încrezător în mod natural în situațiile sociale.

> *Încrederea contribuie mai mult într-o conversație decât înțelepciunea.*
>
> FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD

Simon Cowell, una dintre cele mai încrezătoare persoane pe care le cunosc, mi-a spus că tatăl său l-a învățat că, pentru a avea succes cu cei din jur, nu trebuie decât să-și imagineze că toată lumea poartă un semn deasupra capului, cu următoarele cuvinte, scrise cu litere mari, îngroșate: „Fă-mă să mă simt important."

Așadar, cel mai important lucru pe care trebuie să-l ții minte este următorul: cheia încrederii sociale este

concentrarea atenției tale mai mult asupra persoanei sau a celor lângă care te afli, adică ÎN AFARA ta.

Pentru a face acest lucru, va trebui să te simți îndeajuns de bine față de propria persoană încât să nu fii nevoit să monitorizezi în permanență ceea ce se petrece cu tine.

De la conștiința de sine la încrederea în sine

Potrivit comicului Buddy Hackett, cheia unui spectacol extraordinar constă în abilitatea de a „închide monitorul". Monitorul reprezintă acea parte a minții care analizează în mod constant cum te descurci în timpul unui spectacol. Când monitorul lui funcționa la nivel ridicat, el acorda atenție mai degrabă imaginilor și dialogului interior decât lucrurilor care se petreceau în jurul său. În timpul unui spectacol extraordinar, monitorul a fost aproape închis, astfel încât și-a putut simți toate sentimentele pozitive, concentrându-se, în același timp, mai mult asupra celor din jurul său. Cu cât monitorul funcționa la un nivel mai scăzut, cu atât spectacolul era mai bun.

În mod similar, capacitatea ta de a funcționa bine în situațiile sociale, la întâlniri și chiar în ceea ce privește relațiile sexuale ține în mare parte de abilitatea ta de a închide monitorul și de a acorda atenție maximă persoanei sau persoanelor lângă care te afli.

Există doar două lucruri pe care trebuie să le faci pentru a-ți aduce încrederea naturală în prim-plan în situațiile sociale, la întâlniri sau în relațiile sexuale:

1. Îmbunătățește-ți reprezentările și dialogul interior.
2. Fii energic și entuziast.

1. Îmbunătățește-ți reprezentările și dialogul interior

Un prieten de-al meu nu mai contenea să vorbească despre o femeie care-i plăcea, spunând că era absolut inabordabilă. Voia din tot sufletul să iasă cu ea, însă de fiecare dată când era în preajma ei, nu putea să lege nici două cuvinte.

Am observat că, ori de câte ori vorbea despre ea, gesticula în față, ca și cum descria o imagine.

Când l-am întrebat despre ce imagine era vorba, nu credea că se uită la ceva. Însă, când l-am rugat să repete gesturile și să mai arunce o privire la ceea ce își imagina, el își crea în minte o imagine mare, luminoasă și colorată a femeii, mândră ca o zeiță. În plus, și-a auzit vocea interioară spunând: „Măiculiță, e cea mai frumoasă femeie din lume! De ce-ar vrea să iasă cu unul ca mine?"

Nici nu-i de mirare că se simțea descurajat să vorbească cu ea!

I-am cerut să micșoreze imaginea cât să-i încapă în palmă, la fel cum faci dintr-o fotografie de dimensiuni mari o poză de buletin. Dintr-odată, postura corpului său s-a schimbat complet. Părea surprins, dar mult mai sigur de el.

„Ce ciudat!", mi-a spus el. „Nu-mi mai este frică de ea."

Apoi l-am rugat să privească noua imagine din mintea sa și să-și spună: „E posibil să vrea să iasă cu mine", pe tonul cel mai încrezător al vocii sale interioare. La început, i s-a părut un lucru ridicol de spus, dar a făcut cum l-am rugat. L-am pus să repete această frază de mai multe ori, până când zâmbetul de pe chipul său mi-a dat de înțeles că starea sa se schimbase radical.

Următoarea dată când a văzut-o, s-a simțit mult mai în largul său, deși mi-a spus că a fost nevoit să pătrundă în mintea sa și să-și schimbe imaginile de câteva ori înainte să devină ceva automat. Deși tot nu se simțea pe deplin în largul lui, s-a simțit îndeajuns de bine încât să-și spună: „Ce naiba!" și a invitat-o în oraș. (Iar ea a acceptat!)

2. Fii energic și entuziast

Odată ce cineva se simte mai puțin intimidat de către persoana sau de cei alături de care vrea să-și petreacă timpul, e timpul să creeze câteva noi asocieri deosebit de pozitive.

Atunci când fac acest lucru cu un client, încep prin a-l ruga să se gândească la anumite persoane în preajma cărora se simte deja sigur pe el și în largul lui. Când începe să resimtă acele senzații în corp, creăm o asociere între sentimentele respective și persoana alături de care vrea să se simtă bine pe viitor.

Dacă este vorba despre o persoană de care este atras din punct de vedere sexual, îi cer să-și imagineze o persoană

ce reprezintă pentru el un model de încredere socială şi sexuală – poate fi un cunoscut, dar de obicei oamenii aleg o vedetă de cinema, precum Catherine Zeta Jones, Sean Connery, Cameron Diaz sau George Clooney.

În sfârşit, punem totul laolaltă şi încercăm să ne plasăm mental în aceleaşi situaţii sociale, însă cu nişte sentimente nou-nouţe, pozitive, înflăcărate.

Acum să facem următorul exerciţiu...

PREGĂTIT PENTRU DRAGOSTE, PARTEA ÎNTÂI

Citeşte exerciţiul până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Cu cine te simţi cel mai bine fiind tu însuţi? Cu un anumit cerc de prieteni sau cu membrii familiei tale?
   Oricine ar fi, aminteşte-ţi o experienţă foarte plăcută, trăită alături de ei. Acum îngăduie-le acelor sentimente să revină şi foloseşte-le pentru a crea un „Buton de Încredere Romantică". Lipeşte degetul mare şi degetul mijlociu de la o mână în timp ce resimţi aceste senzaţii şi construieşte asocierea.

2. Cum altfel ai mai vrea să te simţi?
   Clienţii mei aleg adesea lucruri precum: „relaxat", „să nu-mi fie teamă că sunt judecat" şi „să pot fi eu însumi".

3. Imaginează-ţi o persoană care este pentru tine un model de încredere socială şi sexuală. Imaginează-ţi că vorbeşte cu încredere cu cel sau cei în preajma cărora ai vrea să te simţi mai în largul tău.
Când te simţi pregătit, păşeşte în respectivul model, astfel încât să vezi cu ochii săi, să auzi cu urechile sale şi să simţi cum e să fii la fel de încrezător şi de sigur de tine din punct de vedere social şi sexual ca respectiva persoană.
Din nou, lipeşte degetul mare şi degetul mijlociu, adăugând aceste sentimente la Butonul de Încredere Romantică, şi continuă să faci acest lucru până când te vei simţi la fel de încrezător precum cei pe care i-ai luat drept model.

Odată ce ţi-ai creat Butonul de Încredere Romantică, e timpul să-l foloseşti. Deşi ai putea să-l foloseşti numai ca pe un instrument „de moment", pentru a te simţi pe loc mai relaxat şi mai încrezător când eşti alături de persoana respectivă, el este mai puternic atunci când e folosit pentru a-ţi programa mintea pentru succes.

De fiecare dată când urmăreşti acest film în minte, te programezi pe tine însuţi pentru succes. Când te vei afla în preajma persoanei respective, vei putea să te relaxezi şi să-i îngădui încrederii tale naturale să te ghideze, căci o vei transforma în cea mai importantă persoană din lumea ta!

PREGĂTIT PENTRU DRAGOSTE, PARTEA A DOUA

Citește exercițiul până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Apasă Butonul de Încredere Romantică, lipindu-ți degetul mare de cel mijlociu. Capătă mai multă încredere, făcând imaginile și sunetele mai puternice, mai pronunțate și mai luminoase. Asigură-te că vorbești cu propria persoană pe cel mai încrezător ton și că îți folosești bine corpul, adoptând o postură care să emane dezinvoltură, siguranță de sine și succes.
2. Cât te afli în această stare profund pozitivă, imaginează-ți un film în care te înțelegi extraordinar de bine cu persoana dorită. Imaginează-ți semnul de deasupra capului ei: „Fă-mă să mă simt important." Închipuie-ți că râde, zâmbește sau că face orice îți dă ție de înțeles că se simte foarte bine în compania ta.
3. Acum adaugă și o provocare și urmărește cât de ușor și de minunat te descurci cu acea persoană. Continuă să-ți imaginezi că totul decurge perfect, exact așa cum îți dorești.
   Dacă e nevoie, folosește-ți modelul drept substitut, pentru a vedea cum ar face el față provocării, după care revino în imagine.
4. După ce ai urmărit filmul de câteva ori, pășește în el, ca să vezi cu ochii tăi, să auzi cu urechile tale și să te bucuri de senzația grozavă de a fi în formă maximă atunci când contează cel mai mult.

CAPITOLUL 22

Ieşirea dintr-o situaţie neplăcută

Când să spunem: „Destul!"?

Mă întreb dacă tu eşti persoana pentru care am scris acest capitol – te afli într-o situaţie atât de neplăcută, încât, dacă ţi-ar fi spus cineva că asta urmează să ţi se întâmple, ai fi râs sau te-ai fi simţit jignit.

> *Peste douăzeci de ani, vei fi mai dezamăgit mai degrabă de lucrurile pe care nu le-ai făcut decât de cele pe care le-ai făcut.*
>
> MARK TWAIN

Dar, cumva, ai ajuns aici. Poate că eşti deprimat sau blocat într-o slujbă fără viitor şi te întrebi dacă vei scăpa vreodată de aceste stări neplăcute. Poate că te afli într-o relaţie în care eşti abuzat emoţional sau fizic şi te întrebi cum naiba i s-a întâmplat aşa ceva unei persoane ca tine.

Se întâmplă la fel ca orice tipar inconştient – pas cu pas şi zi după zi. Dacă arunci o broască într-o oală cu apă fierbinte, broasca va sări afară. Dar, dacă o pui într-o oală cu apă rece pe care o încălzeşti treptat, broasca va rămâne înăuntru până va muri.

Dar am şi veşti bune – remediul este rapid, direct şi imediat. Chiar dacă nu eşti pe deplin pregătit, noua ta viaţă poate începe peste doar câteva minute...

A păşi dincolo de prag

Richard Bandler are un prieten care administrează un adăpost pentru femeile abuzate de partenerii lor. Acesta nu reuşea să găsească nici o cale de a le convinge pe aceste femei să nu le mai acorde partenerilor lor o a doua şansă. Multe dintre ele se întorceau la ei în repetate rânduri şi erau abuzate de tot atâtea ori.

La un moment dat, una dintre femei a fost ucisă de către partenerul ei. Atunci s-a apelat la Richard. A început să intervieveze femei care reuşiseră să pună capăt relaţiilor abuzive.

Voia să afle ce anume se petrecuse cu ele, încât reuşiseră să plece dintr-o astfel de relaţie. A făcut o descoperire fascinantă. Toate derulau în minte un tipar asemănător. Se gândeau la toate lucrurile rele prin care trecuseră de nenumărate ori, unul după altul, până când amintirile neplăcute au început să se adune atât de mult, încât între ele nu mai era nici un pic de spaţiu.

Cu cât amintirile se adunau mai mult, cu atât sentimentele deveneau mai intense şi mai neplăcute, astfel încât, ori de câte ori se gândeau la situaţia în care se simţeau blocate, nu-şi mai aminteau decât suferinţa şi teama. Orice gând referitor la perioadele „nu tocmai proaste" dispăruse.

Efectul cumulativ al tuturor acestor amintiri negative a produs imediat o ruptură față de viziunea idealizată pe care o aveau despre partenerii lor. A fost picătura care a umplut paharul. Trecuseră peste un prag. Pur și simplu nu mai puteau crede că fostul lor partener era „un tip drăguț, dar cam temperamental". Din acel moment, nici nu se mai punea problema să se mai întoarcă la el.

Richard s-a hotărât să le învețe și pe celelalte femei de la adăpost cum să-și amintească toate lucrurile negative din respectiva relație, pentru a le putea resimți pe deplin efectul.

În principiu, a folosit un mecanism psihologic pe care îl avem în noi. Însă, pentru a nu aștepta luni sau chiar ani de zile ca să se activeze, le-a arătat cum să-l activeze imediat, înainte de a mai îndura și alte suferințe.

Vă prezint în continuare tehnica lui Richard; mulți dintre cei cu care am folosit-o mi-au spus că a fost unica și cea mai puternică acțiune pe care au făcut-o pentru a se elibera din relația cu o persoană sau dintr-o situație care le făcea rău. Aceștia mi-au spus lucruri precum: „Acum nu mai simt nimic pentru fostul meu partener", „Fostul meu partener mi se pare o persoană pe care am cunoscut-o cu mult timp în urmă", „În regulă, sentimentele copleșitoare au dispărut, acum mă descurc".

Un client mi-a transmis că a făcut acest lucru o singură dată și i-a șters cu buretele toate sentimentele ce-l copleșeau. Acest lucru i-a sporit foarte mult încrederea în sine, deoarece știa că, dacă dorul revenea, avea o metodă sigură de a scăpa de el.

Iată şi tehnica pe larg. Pe de o parte, puterea ei constă în rapiditatea cu care o pui în practică. Prin urmare, este deosebit de important să o citeşti pe îndelete până la capăt înainte de a o testa. Dacă va trebui să te opreşti ca să înţelegi următorul pas, vei pierde din avânt. Aşadar, hotărăşte-te acum dacă eşti pregătit pentru o schimbare radicală a sentimentelor tale şi citeşte exerciţiul până la capăt, cu atenţie, înainte de a începe.

TEHNICA PRAGULUI

Citeşte exerciţiul până la capăt înainte de a-l face pentru prima oară.

1. Vizualizează o imagine cu tine şi cu fostul partener pe vremea când eraţi îndrăgostiţi unul de altul. Uită-te la ea ca şi cum ar fi o fotografie şi fii atent la cum te afectează în prezent. Apoi imaginează-ţi că o aşezi lângă tine, ca să te mai poţi uita la ea peste câteva clipe.
2. Apoi aminteşte-ţi patru experienţe negative cu fostul tău partener, în care ai fost foarte supărat pe el sau ţi-a stârnit repulsie. Poate că-ţi vei aminti un moment în care a făcut ceva care te-a jignit profund sau care te-a rănit. Fă o listă cu aceste patru experienţe, ca să ţi le aminteşti mai uşor.
3. Acum aminteşte-ţi cele patru experienţe negative pe rând şi în detaliu, ca şi cum ai trece din nou prin

fiecare dintre ele, retrăind acele momente. Vezi lucrurile pe care le vedeai, auzi lucrurile pe care le auzeai și trăiește pe deplin sentimentele negative pe care le-ai trăit, de parcă te-ai afla cu adevărat în respectiva situație.

4. Acum petrece câteva momente retrăind amintirile de mai multe ori, una după alta, de fiecare dată făcând imaginile puțin mai mari, mai clare și mai colorate, astfel încât să fie din ce în ce mai intense. Retrăiește-le tot mai rapid, până când evenimentele se suprapun și nu mai există nici un spațiu între cele mai neplăcute părți, care se repetă la nesfârșit.

5. Când vei fi dat naștere unui sentiment profund neplăcut în tot corpul, adaugă imaginea aceea cu tine pe vremea când erai îndrăgostit de partenerul tău celor mai oribile momente și continuă să retrăiești amintirile neplăcute.

6. Acum te vei simți foarte diferit. Întreabă-te cât de atrăgătoare este imaginea aceea în acest context.

7. Atunci când devine total neatrăgătoare, imaginează-ți că ieși din toate amintirile acelea și vizualizează cum toate imaginile și sentimentele care au legătură cu fostul partener se îndepărtează de tine și se-ndreaptă spre trecut.

Numeroase persoane nu au nevoie să pună în practică această tehnică decât o dată pentru a se simți pe deplin eliberate de fosta lor relație. Dar, dacă vrei, o poți folosi cu atenție și minuțiozitate și a doua oară, pentru a-i spori efectul.

Folosește zilnic CD-ul

Am fost odată contactat de o doamnă care suferise de agorafobie vreme de mai mulți ani. Nu mai ieșise singură în public de la vârsta de 25 de ani și trăia într-o relație violentă și abuzivă.

Un prieten îi dăduse unul dintre CD-urile mele de câștigare a încrederii, la fel ca acela pe care l-ai primit atunci când ai cumpărat această carte. După mai puțin de o săptămână, tehnicile de programare mentală începuseră să dea roade. Câteva săptămâni mai târziu, a zburat în Australia de una singură. Când s-a întors, a decis să-și părăsească soțul și să înceapă o nouă viață într-un alt colț al țării. N-a mai privit niciodată înapoi. Și nici tu nu vei face asta...

PARTEA A IV-A

Clinica încrederii

Întrebări frecvente despre
Câştigă acum încredere în tine

Î. Mi-am stabilit ţelurile, am încercat tehnicile, am ascultat CD-ul, acţionez – şi tot speriat sunt! Unde greşesc?

Nicăieri – se pare că faci totul cum trebuie!

Am urmărit odată un interviu cu Bruce Springsteen în care reporterul l-a întrebat dacă i-a fost vreodată teamă să ţină concerte pe stadioane imense, adesea în faţa unui public de peste 50.000 de persoane.

Spre surprinderea mea, Springsteen a răspuns: „Niciodată. Când mă pregătesc să urc pe scenă, inima începe să-mi bată nebuneşte, mâinile încep să-mi tremure, mi se pune un nod în gât şi atunci ştiu că sunt PLIN DE ENERGIE şi gata să cânt."

Sentimentul că e „plin de energie şi gata să cânte" (adică „teamă") este rezultatul eliberării normale de adrenalină, ce are loc ori de câte ori ieşi din zona ta de confort sau faci ceva pentru prima oară. Atât timp cât creezi imagini încrezătoare, vorbeşti cu propria persoană cu siguranţă de sine şi acţionezi zilnic înainte de a fi pregătit, faci tot ce trebuie ca să reuşeşti.

Î. În cât timp să mă aştept să fiu mai sigur pe mine?

Când îţi vizitai în copilărie mătuşa sau bunica, îţi mai aminteşti că îţi spuneau mereu: „Vai, ce-ai mai crescut!"? Chiar dacă nu te trezeai în fiecare zi simţindu-te mai înalt, în tine aveau loc tot felul de schimbări.

Întrucât multe dintre schimbările pe care le faci acum sunt treptate, prietenii, familia şi colegii tăi ar putea fi conştienţi de nou-apăruta ta încredere în forţele proprii înainte ca tu să observi acest lucru.

Fiecare foloseşte tehnicile din această carte şi de pe CD oarecum diferit – unii vor observa o îmbunătăţire imediată, în vreme ce alţii vor remarca faptul că schimbările se petrec puţin mai încet.

Oricare ar fi cazul tău, continuă să foloseşti tehnicile şi să asculţi CD-ul timp de cel puţin trei săptămâni. Nu numai că vei ajunge pe drumul cel bun în ceea ce priveşte realizarea obiectivelor tale, dar vei şi reuşi să vezi dincolo de ceea ce crezi acum că este posibil.

Î. Chiar am nevoie de Exercițiul zilnic de încredere de 5 minute? Nu se poate doar să ascult CD-ul?

Cum poți trăi într-un mod încrezător dacă îți începi fiecare zi criticându-te pe tine însuți?

Majoritatea oamenilor încearcă să-și înceapă fiecare zi cu un exercițiu de cinci minute de „simte-te ca naiba". Recapitulează rapid tot ce nu e în regulă în viața lor, se uită în oglindă și se fac în toate felurile. Își creează o stare interioară profund negativă, pe care o asociază cu ei înșiși.

Exercițiul zilnic de încredere de 5 minute este menit să te facă să ieși din vechiul tipar și să începi să pui în practică ceva nou. Ascultând numai CD-ul, te vei reprograma mental în cele din urmă, însă, dacă acorzi timp consolidării acestei programări prin repetarea unora dintre exerciții și mai ales a exercițiului zilnic, vei accelera procesul, iar acest lucru te va ajuta să te simți încrezător în mod natural de-a lungul întregii zile.

Î. De fapt, prietenii mei îmi spun că am devenit mai arogant de când am început să citesc cartea. Cum pot să ştiu dacă mă transform într-un ticălos?

Când ne schimbăm, acest lucru îi sperie pe unii, deoarece ființelor umane le plac lucrurile familiare. Aşadar, când începem să luăm dintr-odată atitudine, nu pare un lucru care să ne caracterizeze. În plus, unii oameni nu vor să devii mai sigur de tine, pentru că devii mai puternic decât ei.

Vei şti că funcţionează, pentru că oamenii îţi vor spune că eşti altfel. Unii se vor bucura pentru tine, în timp ce alţii nu se vor simţi în largul lor. Important e că eşti altfel în faza incipientă, deşi s-ar putea să dureze o vreme până când anumiţi prieteni se vor obişnui cu noul tău fel de a fi.

Nu uita, aici nu e vorba despre recomandarea „Prefă-te până reuşeşti", ci despre schimbarea imaginilor şi a sunetelor din mintea ta şi despre modul cum îţi foloseşti corpul pentru a te simţi mai bine în propria piele.

Apoi, după ce ţi-ai stabilit MARILE obiective şi ai început să iei zilnic măsuri pentru a le realiza (chiar înainte să te simţi pregătit), viaţa ta se va transforma.

Dacă ai prieteni adevăraţi, ei te vor plăcea şi când vei fi mai încrezător, mai motivat şi vei avea mai mult succes. Şi, dacă încep să fie invidioşi, spune-le să-şi cumpere propriul exemplar al acestei cărţi!

Î. Mă umplu de energie când pun în practică tehnicile, dar apoi mă simt gata de acțiune, însă fără nici un scop. Ce să fac?

Nu uita, încrederea fără acțiune este doar un sentiment –, iar acțiunea fără o direcție clară nu te va duce neapărat acolo unde vrei să ajungi. Dacă așa te simți, e pur și simplu din cauză că nu ți-ai creat încă un viitor îndeajuns de atrăgător.

Recitește capitolele dedicate stabilirii obiectivelor MARI și luării zilnice de măsuri. Țelurile pe care ți le stabilești îți vor oferi sentimentul că ai un drum, iar obiceiul de a acționa zilnic va pune la treabă toate aceste sentimente pozitive.

Astfel, în zilele în care nu reușești să faci ca sentimentele să fie la fel de intense ca de obicei, obiceiul de a acționa tot te va purta mai aproape de viața visurilor tale.

Î. Mă tem că, dacă încep să mă comport mai încrezător decât amicii mei, n-or să mai vrea să mai iasă cu mine. Există vreo variantă mai „soft"?

În primul rând, nu este vorba despre „cum să te comporţi" mai încrezător, ci despre punerea în practică a aptitudinii de a fi încrezător – să te simţi bine în raport cu viaţa şi corpul tău, în largul tău. Şi, din experienţa mea, nimic nu este mai atrăgător pentru bărbaţi SAU pentru femei decât strălucirea interioară ce provine din faptul că te simţi extraordinar de bine în propria piele.

Î. Am fost abuzat în copilărie și încă îmi este greu să mă impun în fața anumitor persoane. Mă vor ajuta aceste tehnici?

Aproape sigur te vor ajuta, însă, dacă ai de-a face cu o traumă din trecut, îți recomand să mergi la un specialist înainte de a începe să folosești tehnicile.

Între timp, folosind tehnicile și ascultând CD-ul, îți vei da imediat seama că trecutul a rămas în urmă și te poți determina să ai parte de mai multă încredere și motivație, indiferent prin ce ai trecut. Ai grijă să asculți zilnic CD-ul timp de cel puțin trei săptămâni, pentru a consolida schimbările puternice ce au loc.

Î. Ţie îţi merge bine - ai tot ce îţi doreşti. Sunt sigur că şi eu aş fi încrezător dacă aş fi un om celebru şi de succes!

Mi-am spus povestea în *O viaţă nouă în 7 zile*, dar e suficient să spun că mi-ar fi plăcut să am o carte ca aceasta în tinereţe. Abia când m-am apucat de hipnoză am început să câştig încredere în mine, iar viaţa mea a început să se schimbe în bine abia când mi-am dezvoltat cu adevărat obiceiurile de a fi încrezător şi motivat şi de a acţiona.

Dacă am realizat ceva demn de laudă, a fost rezultatul a tot ce ţi-am împărtăşit în această carte. Încă mai întâmpin provocări, dar acest aspect mă bucură, pentru că aşa învăţăm şi progresăm. Dacă am noroc, voi avea mereu parte de noi provocări – astfel, voi putea continua să învăţ şi să progresez pentru tot restul vieţii mele!

UN GÂND DE ÎNCHEIERE

Cu ani în urmă, într-o săptămână în care înregistram CD-urile „Lasă-te de fumat“, inginerul de sunet a venit la mine într-o pauză și părea îngrijorat. Când l-am întrebat ce se întâmplase, mi-a spus că nu mai fumase de câteva zile și că el „fuma mereu“.

Era posibil, m-a întrebat el, să-l fi afectat programarea mentală, chiar dacă ascultase doar din întâmplare, fără să fi avut intenția de a se schimba?

Potrivit unui vechi proverb, „Dacă vrei să înveți un lucru, predă-l“. În timp ce scriam această carte, am observat că sentimentul meu de pace interioară și de încredere a crescut atât de mult, încât prietenii mei m-au întrebat ce fac diferit față de modul cum îmi trăiam viața înainte. În plus, am descoperit că acționam mai des „înainte să fiu pregătit“, iar rezultatele au fost fenomenale.

Am scris această carte pentru tine și sper cu toată sinceritatea să descoperi că îți transformă viața în aceeași măsură în care am beneficiat și eu de pe urma acesteia – fie ca cele mai arzătoare dorințe ale tale să se împlinească!

Pentru succesul tău,
Paul McKenna